

美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から

# 薬食同源 文笹川薬局 笹川悦子

## スパイスと漢方の話

### カキと柿蒂

古来カキは私たちにとって親しみのある果樹ですが、果実以外に葉や蒂も民間薬として健康づくりに用いられてきました。特にカキの蒂は「柿蒂」といって、吃逆（しゃっくり止め）の特効薬としてよく知られていたそうですが、私が知ったのは仕事を始めてからでした。柿蒂にはオレノール酸やウルソール酸が含有されています。

吃逆の薬剤として古典にある漢方処方には、呉茱萸湯、丁香柿蒂湯、柿蒂湯などがあり、特に柿蒂湯という処方があります。柿蒂、丁香、生姜を煎じて

用いると長く続けやすく、効果があらわれやすくなります。消化器系の術後や末期の癌に伴う吃逆は大変辛く身体への負担が大きいと聞きます。このようなときには、柿蒂は民間療法に由来するものだからと敬遠することなく、症状の軽減に使われると良いと思います。また現在では煎じ薬を準備する手間を省くために服用できるエキス剤が市販されています。

第59回

昔家族の御世話で長い睡眠をとることができなかつた頃、夜明け前の台所に入るとなぜか薄明かりのようにホッとさせるオレンジ色の物が机の上に。近寄るとつやつやとした柿です。今は秋、北摂の里山では碧色の秋空とあの日見たような柿の実の色が目に入ります。

夜が明け、朝の冷気が秋の深まりを知らせてくれます。自粛生活が続いた日々でも、紅葉色した山肌も庭の柿も季節の巡りを告げています。次の季節に備えて今一度健康管理を。さあ元氣を出して前に進みましょう。



## わが家のアイドル自慢



吹田市 / ゆなちゃん  
豊中市 / たいすけくん  
豊中市 / けいとくん  
吹田市 / ゆなちゃん  
箕面市 / のこちゃん  
箕面市 / リリーちゃん

次号は「わが家のアイドル自慢」。普段の何気ない仕草からお気に入りのポーズなど、お子さまやペットの可愛い写真とエピソードをお送りください。抽選で北摂まち本を10名にプレゼント。

応募方法  
【締切】2021年11月15日(月)まで  
【掲載】CityLife 12月号・CityLife News Web (紙面はEAST版に載る場合もございます)  
※当選は景品の発送をもって代えさせていただきます。なお掲載可否に関する連絡は原則行いませんので予めご了承ください。応募はこちらから

## 梅花は愛なる女学校です

### 梅花中学校 梅花高等学校

【進学チャレンジコース】  
【舞台芸術エレガンスコース】

【リベラルアーツコース】  
総合進学専攻 国際教養専攻  
こども保育専攻 調理・製菓専攻  
舞台芸術専攻  
アートデザイン マンガ・イラスト専攻  
【アドバンスコース】  
特進S専攻 医療看護専攻

梅花新体操スクール & 新体操部

中学プレテスト 11/6(土) 12/5(日)  
高校入試説明会 11/20(土) 12/4(土)

花と緑のキャンパスで開催！  
茨木ガーデンキャンパス  
**オープンキャンパス**  
〈事前申込制〉  
入試対策講座 同時開催  
11/3(水・祝)  
梅花女子大学

# 関西サイクルスポーツセンターへGO!!

レック!! コギコギ!! エクササイズ!!

## 秋のおでかけは 関西サイクルスポーツセンターへGO!!

子どももおどろも楽しめる 自転車のテーマパーク

大阪府河内長野市にある、子どもおとなも楽しめる自転車のテーマパーク! 楽しいパークアトラクションや、イベント、キャンプ場などエンターテイメントが盛りだくさん! 爽やかな秋空の下で関西サイクルスポーツセンターをおもいっきり楽しもう!

サイクルコースターモッズ  
変わり種自転車  
サイクリングコース  
リッキー・リンリンの「森の立体迷路」  
ポッポサイクル  
スカイサイクルウォーカー

くるコプター  
サイクルリージュ

パーク内にはキャンプ場も!  
日帰りBBQやご宿泊もOK! 宿泊者様にはお得な割引特典も!  
要予約

関西サイクルスポーツセンター

大阪府河内長野市天野町1304  
営/平日・土 10:00~17:00、日祝 9:30~17:00(季節により変動あり)  
火曜定休(11/23は営業)

TEL.0721-54-3101  
http://www.kcsc.or.jp/

アクセス  
お車 外環状線(R170)で、滝畑方面へ阪和道「岸和田和泉IC」より約20分  
公共交通 南海高野線・近鉄長野線「河内長野駅」よりバスで約25分

### 関西サイクルスポーツセンター 入場半額クーポン

利用人数	おとな(中学生以上)	通常800円 → 400円	名様	期間限定
	子ども	通常500円 → 250円	名様	

ご利用人数をご記入の上、入場ゲートチケット販売窓口にご提出ください。  
有効期限: 2021年11/29(月)まで

- 1枚につき5名様まで有効
- 他割引との併用はできません
- シルバー(60歳以上)は割引対象外です
- 2歳以下の方は無料です

CLW