

# よみうり生活本舗

## しょうが湿布 昔の人の知恵

肩こり、腰痛、便秘……。不快な症状は、体の冷えと蓄積した毒素が原因で起こるとされ、昔の人々は、身近な食材を利用して「しょうが湿布」などで体を温め、毒素を排出してきたという。そんな「おばあちゃんの知恵」の普及に取り組み「ムソー食品工業」(奈良市、☎0743・92・2077)の講習会に参加した。(玉城夏子)

「皆さんの体温は36・5度ありますか?」  
5月下旬、福岡市南区で開かれた「手当法講座」。ムソー食品工業常務の山本信吾さん(64)が、約15人の参加者に呼びかけた。  
自然食品を製造・販売している同社は15年ほど前から、伝統的な和食の作り方や民間療法も研究し、全国の自然食品店などで講習を続けている。  
「体には食品添加物や残留農薬などの有害な毒素がたまっています」と山本さん。現

# 身近な食材で毒素排出

代人は冷暖房やストレス、体を冷やす食品の取りすぎで血行が悪く、体温が低いいため、毒素を外に出しにくい体になっているという。

早速、しょうが湿布をはってみた。約70度のしょうが湯に浸したタオルを絞って両肩に当て、その上にバスタオルをかぶせる。じわっと温かく



### しょうが湿布の作り方

材料 しょうが ……150g<sup>※</sup>  
水 ……約2ℓ

- しょうがをすり下ろす
- しょうがを布に詰め、70度ぐらいの湯につける。または市販のしょうが粉末を湯に溶かす
- その中にタオルをつけて絞る、たいてい湯度を調整する
- 患部にあてがい、上にバスタオル、その上に布団をかぶせる



しょうが湿布を体験する女性たち(福岡市南区高宮のベジガーデンで)

## 「陰陽」考え旬を食して

講座では、ムソー食品工業専務の野口昭夫さん(65)が、玄米菜食の「マクロビオティック」の観点から、体を冷やしたり、温めたりする食材も説明した。  
野口さんによると、食べ物には「体を冷やすもの(陰性)」「体を温めるもの(陽性)」「冷やしも温めもしないもの(中庸)」という三つの性質

に分かれる。肉や魚、乳製品は陽性のものが多い。野菜はトマトやジャガイモは陰、パセリ、大根は陽、セロリやカボチャは中庸。マンゴーなど南国の果実は陰、リンゴは陽、イチゴは中庸……。体が「陰性に傾く」と、冷えや体の緩みで無気力になりやすい。逆に陽性でも緊張や

多動といった症状が出やすいという。体を、バランスが取

### 食品の陰陽(ムソー食品工業作成)

陰	中庸	陽
ジュース、果物、緑茶、フルーツ、果物酢、酒類	番茶、桃、ニンジン、ごま油、イカ、タコ	タンポポ茶、サクランボ、肉、赤菊、しょうゆ、みそ、チーズ

れた中庸にするためには、「陽性の肉料理に陰性の野菜を添える」「陰性のドクダミ茶には陽性の梅酢を少し加える」などの工夫をする。  
また、ストレスなどで腸が緊張し、コロコロと乾燥したような便が出る時は、食物繊維が豊富な玄米と黒ごまに、体を緩める効果があるハチミツを混ぜたお汁粉がお薦めという。野口さんは「『陰陽』を考え、季節の旬のものを食べると体は喜びます」と話す。

なり、5分もすると顔にも汗が浮かぶ。タオルが冷える前に、もう一度湯につけ、また肩に当てる。これを3回繰り返すと体中がポカポカしてきた。  
腰痛の時は腰に、便秘や消化不良の時は腹にタオルを当てる。体調の悪い時は温度を少し高めにもともと体温が高い子どもにはほしないほうがいいという。  
このほか、タマネギの茶色い皮を水洗いして日陰に干し、せんで飲むと余分な水分が排泄される▽焼酎のお湯割りに少し梅酢を入れると肝臓にやさしく二日酔い防止になる……。そんな身近な食材を使った健康法は同社のホームページで紹介されており、電話(06・63394・3804、平日午前10時〜午後3時)でも相談を受け付けている。

山本さんは「今の日本で毒素がたまらない生活をするのは難しい。上手に排毒して健康を保ってほしい」と話す。  
◇  
「手当法講座」は、20日午後2時半から、ベジガーデン(福岡市南区高宮1、☎092・524・7412、要予約)で行われる。

## 日々是美

薄毛を専門的に治療する「城西クリニック福岡」(福岡市・天神、

同じ悩みを持つ母親と一緒に、同年9月から通院を始めた。

「きちんと診察に薬になった。」