

やすらぎ通信

Vol.44 平成 29 年 1 月

平成 29 年 正月

発刊不定期 横浜やすらぎの郷霊園管理事務所 〒241-0802 神奈川県横浜市旭区上川井町 1749-1
☎045-924-0210 FAX:045-924-0239 URL: y-yasuraginosato.jp Eメール: info@y-yasuraginosato.jp



縁起だるまを差し上げています

(数量限定)

家内安全・身体健全・合格祈願…

最初はむかって右の目を入れる

来年には両目を入れてお持ち下さい



◇善光寺 季刊誌『成寿』46巻（平成28年冬号）発刊 ⇒

どうぞご自由にお持ち帰り下さい。

◇善光寺祈祷会のご案内

新しい年の厄除けとご多幸を祈念致します。

ご希望の方にはお札をおつくり致しますのでお問合せ下さい

○新年祈祷会 1月9日（月）午前11時～

○節分追儺会 2月3日（金）午前11時～

於 善光寺釈迦殿 ※霊園への送迎バスはありません。

今年は奉納演芸として、和太鼓や獅子舞、幫間芸などを企画してお待ちしております。



◇墓石白ペンキ再塗装承ります

建墓後10年以上経って白ペンキがはがれたお墓も再塗装する事で見違えるようになります。

墓誌や家紋など気になる箇所だけでもお申込み頂けます。

(5,000円～)

墓石清掃（水洗い）も承ります。(1.5㎡迄：3,000円)

どちらもお気軽にご相談下さい。



◇参道水洗いしました

墓参道を高圧洗浄機で清掃。いつも園内清掃・整備にご協力頂きありがとうございます。



仏教と東洋医学

仏教では、**身心一如(しんじんいちによ)**といわれ、身体と心・精神は分けて考えることはできません。身体と心のバランスを保つという意味で、仏教と東洋医学は、似通っている点があるのではないかと思います。身体と心の健康について学んでいきたいと思います。

筆者 井上裕之先生 昭和堂薬局社長



北里大学薬学部卒。国立国府台病院・日赤医療センター勤務を経て現職。
現在、漢方療法推進会副会長、日本フラボノイド研究会事務局長など
横浜ポルタ店：横浜市西区高島 2-16 地下街ポルタ 426
TEL 045-453-2215 URL: <http://www.syowadou.com>



☆処方個人差がありますので、詳しくはお問合せ下さい。

2年半にわたりやすらぎ通信のコラムを担当してきましたが今回が最終回です。ご拝読いただきありがとうございました。

これまでは養生法を中心にお話してきました。今回は東洋医学の“ものさし”である陰陽や五行学説のまとめをお話ししたので、今回は四季の養生法の考え方をもう一度お話して最後とさせていただきます。

先人の知恵

人間もだんだんと年を重ねていくと陽であるエネルギーが不足し始めます。現代は冷房や冷蔵庫が普及し、一年中冷たい物を食べたり飲んだりすることができます。冷たい物を摂り過ぎると陽気が損傷してしまいます。「年寄りの冷や水」という諺があるように、だんだんと年を重ねていくと冷えるような行為は慎まなければいけないのです。日本には四季があり、四季折々の食べ物があります。その食べ物は温めたり冷やしたりする性質があります。簡単に分けると暖かい季節にとれたものは冷やす性質があり、寒い季節にとれたものは温める性質があります。しかし、現代の食料品店の店頭では季節が感じられなくなり冬でも夏野菜が並びますし、レストランのサラダにはいつでもトマトやキュウリが入っています。これは、陰陽のバランスとしては違和感があります。

また食べ物だけではなく飲み物にも食性はあります。欧米で愛飲され、最近では日本の方もよく飲むようになった苦味のコーヒーは、摂りすぎると胃腸を冷やします。それを防ぐために甘味の砂糖やはちみつ、ミルクと共に、辛味のシナモンを添えたりします。また、日本でも苦味の抹茶をいただくときは、先に甘味のお菓子を先に食べる作法があります。抹茶は緑茶の中でも特に冷やす性質が強いため、甘味で胃腸を保護してから抹茶を頂くのです。一方、緑茶を全醗酵して作られる紅茶は、体を温める飲み物です。元は同じでも醗酵により性質が変わるのです。

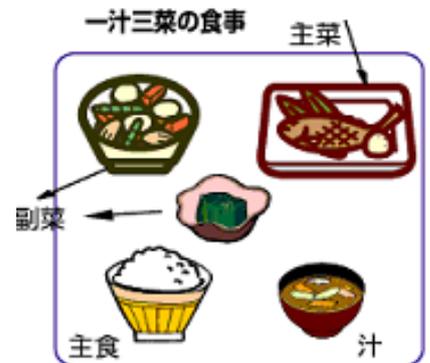
～春は生じ 夏は長じ 秋は収し 冬は蔵する～

東洋医学では四季をこのように捉え、それぞれの特徴にあった養生法を考えます。中国伝統医学の古典の一つである「こうていだいけい黄帝内経そもん『素問・四気調神大論』では、次のように書かれています。

「四時陰陽の変化は万物の生長収蔵の根本である。そこで聖人は春と夏には陽気を養い、秋と冬には陰気を養って、この根本に順うのである。こうして聖人は、万物と同様に、生長発育の正常なリズムを充分保てるのである。仮りにこれに反してしまうと、生命の根本が傷つき伐られて、真気もまた損なわれ壊えてしまう。そこで陰陽四時の変化というものは、万物の生長、衰老死亡の根本だというのである。これに反すると災害をまねき、これに順えば疾病も生じない。これがつまり養生法をわきまえるということである。養生法については、聖人は着実にこれを行うが、愚か者はかえってこれに背いてしまう。」

日本においても、基本的にはこのように考えていました。四季の変化に応じて食べ物は成長し実りあるときを迎えます。その四季折々の食べ物が旬の食材です。食べ物は季節と切り離せないものであり、昔の人たちは春夏秋冬それぞれの季節に合わせて生み出される自然の恵みを巧みに取り入れてきました。栄養をたっぷり含んだ旬の恵みを取り入れることにより、その季節を乗り切る力を得ていたのです。

これまで、季節の起こりやすい症状や養生法をお話してきました。春は苦みの山菜に、夏は水分たっぷりの野菜、秋は肺を潤す果物、冬は体を温める根菜とそれぞれの季節に摂りたい食材があります。しかし、食養生は、それだけ摂っていればいいわけではありません。五味（酸味、苦味、甘味、辛味、鹹味（塩辛い））をバランスよく摂ることが大切です。そのバランスが優れているのが、日本の伝統食です。一つの汁物と一つの主菜、二つの副菜の「一汁三菜」で、五味のバランスが摂れるようになっているのです。それらの食材は、季節ごとに変化し、その季節にとれた旬の食材で飾られます。



春は、苦味のふきのとうや菜の花・山うど・たけのこなどをはじめ、魚介類では、わかめ・赤貝・はまぐり・あさり・真鯛などが旬になります。

夏は、水分をたっぷり含んだキュウリやトマト・スイカに酸味の梅の実やすもも・トウモロコシや枝豆、魚介類ではうなぎにきす・タコ・かんぱち・はもなどが旬を迎えます。

秋は、梨・ぶどう・イチジク・柿が喉を潤します。大根・なす・しょうが・栗・さといも・さつまいも・しめじ・シイタケ・松茸などの野山の幸に、さんま・いわし・秋さば・さわら・鮭・毛ガニなども旬を迎え、食欲の秋の食卓を彩ります。

冬は、ゆず・レモン・みかん・きんかん・リンゴなどの果実、海老芋・くわい・かぶ・ニンジン・三つ葉など温性の野菜や、ぶり・まぐろ・むつ・ふぐ・あんこう・たら・金目鯛などが寒さを吹き飛ばします。

こうして「一汁三菜」の中に旬の食材が盛り込まれ、季節の恵みを感じ食卓を彩り健康的で豊かな食事になっていくのです。

○屠蘇（とそ）の起因

最近では、お正月に屠蘇散を飲む方も少なくなってきましたが、一年の邪気を払い長寿を願った飲む日本の伝統行事です。

昔嵯峨天皇の御代弘仁年間に唐の博士蘇明という人が和唐使として来朝の折り絹の袋に入れた屠蘇散と称する霊薬を献上されました。天皇は元旦より三ケ日清涼殿の本廂に出所されて四方拝の御儀式の後御酒に御屠蘇を浸して用いられたのが始まりとされております。その後、国民もこれに倣って正月三ケ日の儀式として屠蘇を用いる様になり、一年の邪疾病魔を除き、幸福の年を迎えるものとしてお正月には家毎に必ず屠蘇酒を戴き一家揃って新年のお祝いを致しました。屠蘇とは、邪気を屠（ほふ）り、魂を蘇（よみがえ）らせることから名付けられました。

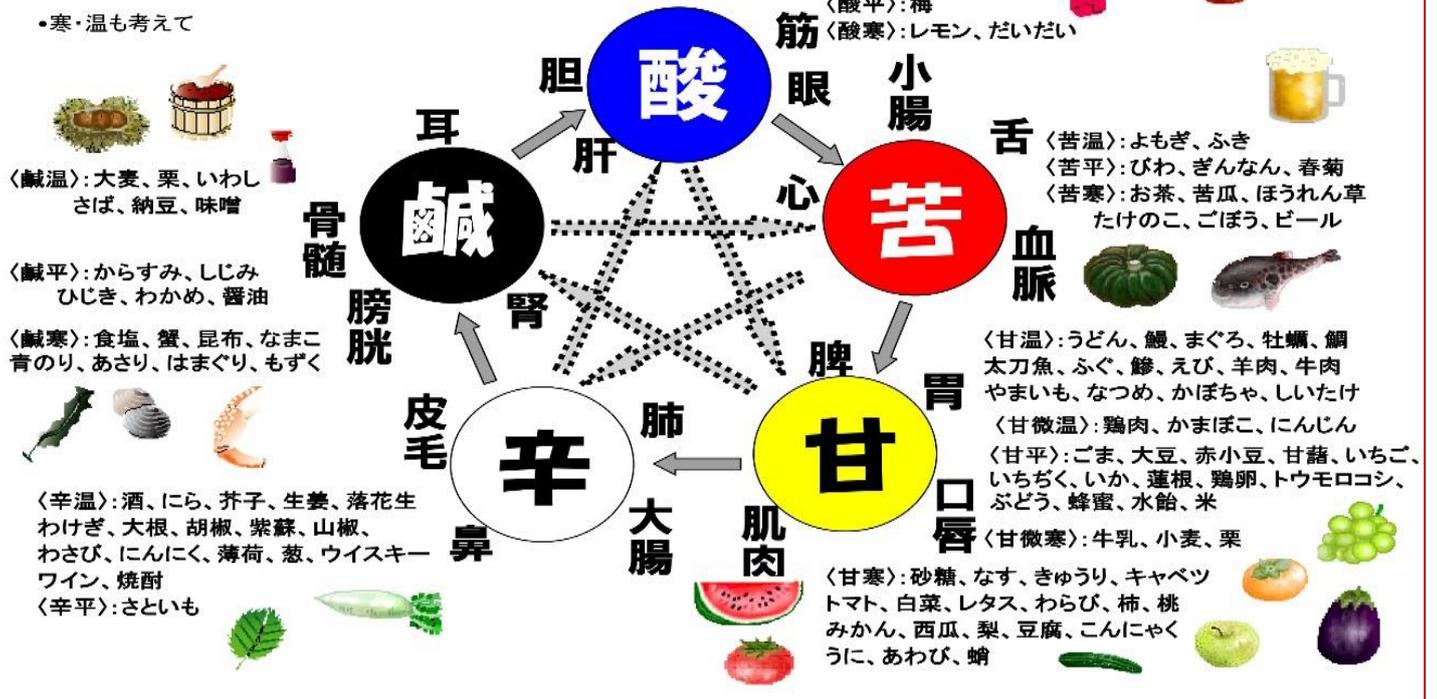


味のバランス考えたことがありますか

●味と内臓のはたらき

このような五つの味が、それぞれの臓器に作用し、五臓六腑の働きを強めています。この五つの味の食品をバランスよく食べることが必要です。好き嫌いの激しい人が病気になりやすいのもこのためなのです。

●寒・温も考えて



ごかん げ 五観の偈

お寺でお食事をいただく時にお唱えします。

ひと こう たしやう はか か らいしょ はか
一つには 功の多少を計り彼の来処を量る。

ふた おのれ とくぎやう ぜんけつ はか く おう
二つには 己が徳行の全欠を忖って供に応ず。

みつ しん ふせ とが はな とんとう しゅう
三つには 心を防ぎ過を離るることは貪等を宗とす。

よ まさ りややく こと ぎょうこ りやう ため
四つには 正に良薬を事とするは形枯を療ぜんが為なり。

いつ じやうどう ため ゆえ いま じき う
五つには 成道の為の故に今この食を受く。

(意味)

この食事には多くの手数がかけられ、労力が費やされているかを深く考えます。
この食事を頂く自分が、人の為なる徳を積む行いをしたか深く反省します。
この食事を頂くことは、むさぼりの心を制して、欲の心を防ぐために頂きます。
この食事は飢えと渇きを防ぎ、病を治療するために頂く良い薬として頂きます。
この食事は仏道を歩むための修行（正しい生活に目覚めるため）として頂きます。

※普段何気なく食べている食事も「五観の偈」を思いだして丁寧に頂きたいものですね。



編集後記

■薬剤師井上裕之先生による仏教と東洋医学と題しての連載は今号にて一区切りです。2年半にわたりありがとうございました。養生（健康）にはバランスが大事、旬の食材をバランスよく食べることが大切との教えです。食は良薬なり、医食同源とも言われます。好き嫌いをしないで、ひと手間かけたお食事を心がけたいものですね。

今年も皆様、身心ともに健康でありますように。

合掌

