

お正月はどう過ごされましたか？ 久しぶりに家族揃って団欒されたり、初詣に出かけて今年の祈願をされたりとか、色々な過ごし方をされてリフレッシュされたことと思います。

今月のテーマは、お正月の食べ過ぎや、飲み過ぎで疲れた胃を優しく労わる効果があると言われる、七草粥を代表とする『お粥』の効能についてご紹介したいと思います。

◆ お粥の効能と効果『十徳』

お粥の効能と効果は昔から知られ、先人達は、これを『お粥の十徳』と尊称してその効能と、効果を健康のために活用してきました。お粥は消化にも良く、風邪、胃腸病、二日酔い等にもとても効果的な効能があります。

『お粥の十徳』は、正しくは『粥有十利（しゅうゆうじり）』と云って、道元禅師が『僧祇律（そうぎりつ）』という仏典から引用されており、次に挙げる十項目を指します。

＜お粥の十徳＞

- ① 血色を良くする
- ② 力を得る(栄養吸収が良い)
- ③ 寿命を延ばす(延寿の効果)
- ④ 苦痛がない
- ⑤ 言葉がはっきりする



修行僧が朝食として『お粥』を食するのは、お粥のありがたいパワーを熟知しているためかもしれません。

◆ 日に一度の『お粥』で健康

今年の冬も風邪が流行っていますが、罹患した際は、寝込んだり、食欲をなくしたりしがちですが、そんな時でも『お粥』ならば食べられますから病人食にも最適です。

日本ではお寺などの一部を除き、風邪を引いた時等にしかほとんど食べられていない『お粥』ですが、中国や韓国に於いては、ご馳走として贅沢な『お粥』が食生活に取り入れられ、また各種の薬膳『お粥』の効能と効果を健康に活かしています。

『お粥』は、まさに病人食というより日常の食事にこそ取り入れるべき健康食だと思います。

『医食同源』という言葉をご存知だと思いますが、医療と食事は、体を良くするということでは同じものであるという考え方をいいます。普段、何気なく食べている食べ物には、それぞれ体にいい成分が数多く含まれています。現在、いろいろな健康食品やサプリメント等が出回っていますが、そのような補助食品に頼るのではなく、毎日食べる食事に気をつけることで体の内側から健康にしましょう。