

本年も健康に関する情報を皆様にお届けしますので、よろしくお願い致します。今年最初のテーマはお正月の食べ過ぎ・飲み過ぎで疲れた胃を、優しくいたわる効果があるとされる『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『十徳』

お粥の効能は、昔から知られており先人達は「お粥の十徳」と尊称して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)」といい、道元が『僧祇律(そうぎりつ)』という仏典から引用したとされており、次に挙げる十の功德を指します。

- | | |
|---------------------|------------------------|
| ① 色： 顔色・肌つやを良くする！ | ⑥ 宿食除： 胸焼けがしない、宿便を除く！ |
| ② 力： 気力をつける！ | ⑦ 風 除： 風邪をひかない！ |
| ③ 寿： 寿命を延ばす！ | ⑧ 飢 消： 消化よく栄養となり飢えを消す！ |
| ④ 楽： 胃に優しく、体を楽にする！ | ⑨ 渴 消： 喉の渴きを止め、空腹を癒す！ |
| ⑤ 詩清弁： 言葉が清く爽やかになる！ | ⑩ 大小便調適： 大小便の通じを良くする！ |
- 修行僧の朝食『お粥』は、お粥のありがたい力で身体を整え、生命の上で修行を無事に励む願い。



★お粥のメリット

- ① 栄養の吸収が良い： 消化が速いので、内臓に負担をかけずに栄養が摂れる！
- ② 体が温まる・精神的にほっこり感： 体温を上げ免疫力を高める！ 熱い湯気で鼻をスッキリ！
- ③ 胃腸に優しい： 水分もゆっくり体に染み込ませる！

★お粥のデメリット [※ 7部粥:50kcal お粥:70kcal ご飯:168kcal]

- ① カロリーが少ない！： 回復次第、早急に通常ご飯に戻す → 症状により白粥～卵等粥～ご飯！
- ② 栄養素が炭水化物のみ！： 栄養バランスが偏っている！ → タンパク質の食材プラスが重要！
- ③ しっかり噛むことが疎か！： 噛まずに飲み込んでしまう！ → しっかり噛むとメリット享受！

★日に一度のお粥で健康

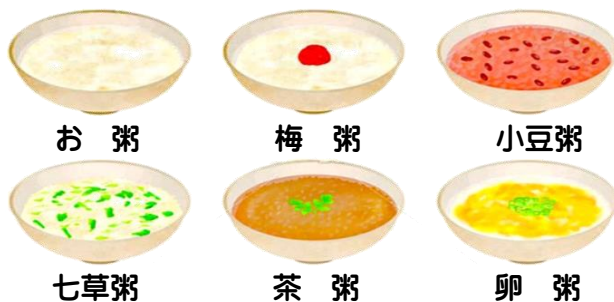
インフルエンザ等の罹患により発熱した際は、食欲を無くしがちです。そんな時でも『お粥』ならば食べられます。日本では、風邪を引いた時等しか殆ど食べないお粥ですが、中国や韓国に於いては、ご馳走として贅沢な『お粥』が食生活に取入れられ、また各種の薬膳お粥の効能を健康に活かします。お粥は、病人食というより日常の食事に取り入れるべき健康食の一つとして考えています。

『医食同源』という言葉があり、医療と食事は体を良くするという意味では同じことであり、毎日の食事に気をつけることが、体の内側からの健康につながるという考え方を表しています。

現在、様々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普段の食事を改めて見つめ直し、ご自身の健康作りに役立ててはどうでしょうか。

お粥だけでは炭水化物のみで、栄養バランス的には、白粥だけでは栄養不足になってしまいます。

鮭・卵をお粥に入れて、たんぱく質を摂ったり、葉物野菜を入れてビタミンや食物繊維と一緒に摂る事を薦めます。季節の変わり目等の体調を崩しやすい時期には、意識的に食して身体を整えましょう！



お粥の種類



春の葉物野菜