

「身近な漢方と私」開催しました

11月19日(土)13:30~15:30 イーブルなごや 第4集会室にて「身近な漢方とわたし」のテーマで講師に山岸千代栄氏をお招きして 第2回研修会を実施致しました。

当日は午前中に冷たい雨が降り足元の悪い中にも関わらず16名もの参加を頂きました。先生のお話は、先生が持参されたフリップボードにお話の要となるキーワードが示され、それについて解説が行われるスタイルで進行します。提示されるキーワードは全て漢方に纏わる漢字で構成されるのですが、それらがすべて興味深い！その関心が一気に深まるタイミングで話される先生のユーモアたっぷりの解説が早々に山岸ワールドに引き込みます。二時間の講座では実に様々な漢方・薬膳を取り入れた健康・美容に纏わるお話をしていただきました。

先生が実践されてきた漢方・薬膳には、素材を求める事だけをとっても難儀なお料理も沢山あったようですが、私たちにはテーマの通り身近な素材を利用して普段から実践できる漢方を取り入れたお料理の紹介をいただきました。ほんの一例ですが、喉の風邪を引いた時には黒豆のゆで汁にレンコンのすりおろしたものを合わせて戴くと効果が得られる事や、生姜を取り入れた薬膳料理の調味料として生姜ネギや生姜油の作り方などを教わりました。素材が持つ薬としての機能を活かす漢方・薬膳は日頃の食卓から十分実践する事が出来るのだという事も教えて戴きました。

この他にも、食事のスタイルとしては朝食を沢山時間をかけてたっぷり頂くことの大切さ、食事を行う前には、様々なツボが集中している耳を自分でマッサージした方が消化吸収をよくする事、食事はゆっくり食べてよく噛んで唾液を沢山分泌させることが解毒作用に繋がる事、食事とは食治する事でもあり、その為には自らの体の声を聴く必要がある事、漢方は悪くなりかけた時にサラッと飲み、食治としては免疫力が落ちた時は食べるのではなく、水分補給して胃を休ませる事の大切さなど今後の参考になる情報を沢山頂きました。

先生のお話にあったのですが、明日の身体は今日の食からの言葉どおり、私たちの身体と健康は食事を通じて築かれています。自分に合った食べ物を日頃から見出し、そして自分に合う調理法、食べ方を発見していく事も自分を知り上手に自分を生かす事に繋がるという事の気づきを与えられた時間でした。その為、このような漢方・薬膳の考え方をベースに私のベストな食スタイルを探して行けたらいいなと感じました。