



（2016年）

暖気を抱えて2016年が始まりました。温かいお正月に、早咲きの梅がほころんでいました。

お正月、お餅を食べた方は多いと思います。日本には江戸時代の頃「紙餅」というお餅があった事をご存知でしょうか。文字通り紙のお餅です。飾りではなく食用です。

原料は手紙を書く和紙の奉書紙。書き損じてしまった奉書紙を取っ

ておいて作ったようです。この奉書紙を二日間程水に浸けておきます。攪りだしたらよく水分を切り、くず粉をまぶして、味噌を加え、包丁で叩いて混ぜます。

適当な大きさに丸めて、天日に干すと紙餅の完成です。味噌汁にいれて食べます。

紙餅の記載のあった江戸時代の「料理珍味集」の書物には「これを食すもの、年中病気除くなり」と書かれています。

紙餅は繊維質そのものです。繊維

を食べる事で腸管へ刺激を与え、腸の活性化、免疫力を高める事につながります（紙餅は小泉武夫著「賢者の非常食」参照）。

そして何より、整腸剤として便秘治療に活躍していたと思われま

## ゴボウとこんにやくの排毒力

今この東光を書いている日は一月七日、七草の日です。

正月に栄養を蓄え、七日にはナズナやハコベなど解毒力の高い薬草の入ったお粥を食べて、胃腸の酷使を調整する。

日本人は昔から腹を大事にしていました。そして腹に良いものを取り入れることよりも、腹から余計なものを出して調整する事に重きを置いていました。

解毒、排毒、排便という体をきれいに保つために余分な物を出す。

その一つが紙餅です。

現代は飽食の時代で、一年中過食となりがちです。どれだけ排出するか、ウンチを出すかということが尚更重要です。

紙餅を食べるのは抵抗があるでしょう、そこでおすすめるのが「こぼう」と「こんにやく」です。

昔から日本人の腸内を整えてきた大恩ある食材です。

この二つの食材には、栄養はありません。

その変わりゴボウは繊維が豊富で紙餅と同じような効果に加え、コレステロール、無機水銀など有毒物を排泄してくれます。

コンニャクは腸内を掃除し、コレステロールを溶かし、高血圧や血管破裂を防ぐ役割があります。

どちらも完全不消化物で栄養は無いけれど、排毒力に優れているので重宝されてきました。

冬の体は塩分や脂肪分などを蓄える事に一生懸命です。こぼうとこんにやくを上手に取り入れて、体の排毒を促し軽やかに過ごしてください。

ただ、まずは過食を控える事を忘れてなきよう。

・ごぼうの梅煮

鍋にごぼう200g、梅干し2個、水をヒタヒタに入れて中火でゆっくり煮ます。柔らかく煮えたら、しよゆ小さじ1〜2加えて煮詰めます。火を長時間かけるほどに体の冷えも治してくれます。ごぼうの100時間煮という手あて食もあり

ます。

## 今後の東光會

1月23日（土）

体を柔軟にするコツ講座

体は柔らかさを好み、柔らかい体には柔らかい心が宿ります。体を柔らかくするには努力ではなく、体との会話とちよつとしたコツです。自分の体との会話を楽しむ時間です。

2月27日（土）

体の解毒・排毒のコツ講座

春は体が解毒・排毒を促す季節です。春目前に春の体の生理を応援するコツをご紹介します。

両日会場は香川公民館和室。時間は14時〜17時、講座費2500円です。

東光會は体の声を聴き、体の力を解放する事を目標としています。

体操や手あてを中心に行います。

心地良い動き、心地良い手あての時間、ご興味ある方お待ちしております。

東光庵鍼灸指圧施術所

鍼灸あま指師

熊岡央企

「HP・ブログにて養生法・情報公開中。」

