

# 健康管理ニュース

2023年1月

## お粥の効能について

ちょっと遅い挨拶となりますが、あけましておめでとうございます。本年も健康に関する情報を皆様にお届けしますので、よろしく願いいたします。

さて、今年最初のテーマは、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えます。

### ◆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、これを「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、二日酔いなどにも、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、次に挙げる十項目を指します。

＜お粥の十徳＞

- ・ 血色を良くする
- ・ 胸のつかえが治る（胸焼け、胃重）
- ・ 力を得る（栄養吸収が良い）
- ・ 寿命を延ばす（延寿の効果）
- ・ 大小便の通じが良くなる（消化も良く、水分も足りる）
- ・ 言葉がはっきりする
- ・ 苦痛がない
- ・ 風邪が治る
- ・ 空腹が癒える
- ・ のどの渇きが消える



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に

インフルエンザなどの罹患により発熱した際は、食欲をなくしたりしがちです。そんな時でもお粥ならば食べられることが多いと思います。

日本ではお寺などの一部を除き、風邪を引いた時などにしかほとん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り入れられ、また各種の薬膳お粥の効能を健康に活かしています。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られています。

### ◆最後に

『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など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、普段の食事をあらためて見つめ直し、ご自身の健康づくりに役立ててみてはどうでしょうか。

以上