

健康管理ニュース

平成 29 年 1 月号

お粥の効能について

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、よろしくお願
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い
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、二日酔いなどにも、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>

- | | |
|-----------------|-----------------------------|
| ・ 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） | ・ 風邪が治る |
| ・ 寿命を延ばす（延寿の効果） | ・ 空腹が癒える |
| ・ 苦痛がない | ・ のどの渇きが消える |
| ・ 言葉がはっきりする | ・ 大小便の通じが良くなる（消化も良く、水分も足りる） |



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

今年も風邪やインフルエンザが流行っていますが、罹患した際は、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、風邪を引いた時など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、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ていきたいものです。

以上