

月刊 本草閣 かわら版

10月28日 第117号

発行所 和薬・漢方 本草閣
「本草閣かわら版」
林 馨史朗 著
よもやま話 松岡
編集 川出
[文責 林 馨史朗]

水と人との繋がりに

体と深い関係にある水

水は、私たちが生きていく上でなくてはならないものです。

人は羊水の中で形成され、生まれた時は体の80%が水分、成人すると男性が60%、女性が55%に、60歳を超えると50%にまで水分が減少します。



体内に入った水は血液に入り、体中を巡り、栄養や酸素の運搬、酵素活動の活発化、体温調節、肌を潤わせる、老廃物の排出等、体の各処で重要な働きをし、その量は一日約2.5Lとなります。その水分を補う必要がありますが、現代人はそれを補うため水が不足しているといえます。(ジュース、コーヒー等では体に必要な水分量に足らない。)

水不足により、体はかえって水を溜め込もうとし、水分の代謝が悪くなります。水の巡りを良くする事により、代謝が良くなり、むくみや便秘、疲れ、冷え、肌荒れ、目の乾きを改善するだけではなく、病をも未然に防ぐ事になります。

体と深い関係にある水。
では、どのような水を飲むと良いのでしょうか。
軟水、硬水という言葉をよく耳にします。硬度とはミネラルの含有濃度を示し、一定水準より少ない場合を軟水、多い場合を硬水といいます。場所により硬度に差があるのは、地層や大地の形成物質や形が異なるためと考えられています。水はその土地の人々を育み、共に生き、生活や健康に大きな影響をおよぼしてきました。

日本人に合い、薬とも合う軟水。
食のグローバル化により日本人には大きな負担がかかっています。欧米化した食生活で歪んだ体を補うものの一つとして、硬水や炭酸水等飲み分る事も有効ですが、基本的に日本人には古来より共に生きてきた軟水が体質的に合っています。硬水はミネラルが多く健康的と考えられがちですが、慣れない日本人が大量に飲み続けると下痢になったり、結石が出来やすくなったりします。

欧米(硬水)
地形と硬水
石灰岩層の地形が多く(地下水の停滞時間が長い)地形は平坦な大地が広がるため、水はゆっくりと流れ海へ。ミネラルを吸収する時間が長い。
文化との関係
ミネラルの多い硬水は、体がちりちりとした遊牧民生活を育みました。狩りや牧畜をし、肉、乳製品をとする高カロリーな食生活も硬水を飲むことにより、脳梗塞等の病気を防いできたと言います。
食文化では、硬水に含まれるたんぱく質が固まり旨み成分が溶け出さない場合もあるため、水そのまま利用せず、野菜自体に含まれる水分を利用して蒸す、オーブンで焼く、油を加え煮込むなどの料理が主流となりました。

日本(軟水)
地形と軟水
密度の低い火山性の地層が多く(地下水の滞留時間が短い)、地形は起伏が激しいため水の流れが速く、ミネラルを吸収する時間が短い。
文化との関係
軟水は豊かな農作物を育み、温和な農耕民族を育みました。豊かな優しい水をふんだんに用いて、煮たり、炊いたり、だしをとったり、お茶を立てたり、素材の味を生かす料理が主流となりました。

目的や体調に合わせて水を選ぶ目安として

| | |
|-----------------------------|----------------------|
| 日々のお水、薬を飲む水、病の時の水 | 軟水 |
| お通じが気になる時 | 硬水 |
| 疲労回復、満腹感によるダイエット、夏場に冷やを感じる時 | 炭酸水 |
| アンチエイジング | 抗酸化成分入りの水(水素水、プラチナ水) |
| メタボ対策 | 海洋深層水、バナジウム水 |

本草閣では、くすりを飲むための水「救命水」をお勧めしております。お気軽にお問い合わせ下さい。

白湯ダイエット

一杯のお湯を、時間をかけて飲みます。体温より少し高い程度の白湯(約40℃)を起床直後に1杯10分程かけて飲み、3度の食事中もゆっくりと少しずつ飲む

効果 体を温め、代謝を高め、栄養の吸収を良くし、余分な毒素を排出、体内水分量の調整、便秘改善、精神安定

また薬を飲む際、硬水はカルシウムやマグネシウムが多いため、薬の種類によってはその成分と結合し、不活性化してしまいます。軟水は柔軟性があり、胃腸への負担少なく薬を飲む水として適しています。

やさしい湯冷まし。

日本では昔から赤ちゃんや病人には、湯冷ましがい用いられてきました。水を沸騰させ冷やす事は、殺菌効果以外にも、水の分子の交換活動の安定効果があります。化学の知識がなかった昔から、その安全性を人々は身をもって実感していたといえるでしょう。

同じような伝承が遠く離れたインドでも、現在まで伝えられ、実践されています。インドに古来より伝わる伝統医療として有名な「アーユルヴェーダ」では、消化力低下や乱れた食事などで身体に溜まった毒素が健康を損ねると考えられています。この未消化物を流すためには白湯が一番いいと言われています。

水に「火」を加え、さらに沸騰で「空気を加え(空気中から生命エネルギーを取り込む)、陶磁器「地」に注げば、「水・火・空気・地」という地球の四大元素が入った、バランスの取れた湯ができると考えられています。

私達が生きていく上で欠かせない水。自分の体質、ライフスタイルに合わせて、うまく付き合う事が大切であると言えるでしょう。

古来からインドでも。

和薬・漢方の本草閣 本店
〒460-0012 名古屋市中区千代田5-21-17 (JR鶴舞駅西)
TEL (052)241-3388 FAX (052)241-3443
JR中央線・地下鉄 鶴舞駅下車
E-Mail kanpouyaku@honsoukaku.co.jp
予約: 火曜一早川 水曜一林



和薬・漢方の本草閣 緑店
〒458-0016 名古屋市中区上旭1-622 (滝の水公園西)
TEL (052)899-0221 FAX (052)899-0236
・名鉄バス 鳴海駅より 滝ノ水口 下車
・地下鉄 野並駅より 市バス(大清水行・太子行) 滝ノ水公園下車
E-mail midori@honsoukaku.co.jp
予約: 可