

薬剤室から失礼します

薬剤師の石田と申します。

今回は皆さんに「お屠蘇」について紹介したいと思います。お屠蘇は屠蘇散という生薬の入った袋を酒かみりんに浸して作ります。屠蘇散の起源は、中国の名医華佗の処方といわれています。現在お正月に飲むものとはだいぶ違うようです。私が以前に作って飲んだお屠蘇は、独特の癖があってほとんど飲めませんでした。市販されている屠蘇散は飲みやすい処方に変更されています。お薬というよりは正月の縁起物になっています。これは年末になると、ドラッグストアのレジ横でよく見かけます。来年こそは、三十数年ぶりにお屠蘇を飲んでみようと思います。



栄養コラム ④ 蕪（かぶ）で温活⑤

2月のミキサー食

「かぶのクリーム煮」出ます♪

- ◇前回の「小松菜」とカブりますが・・・蕪はアブラナ科の野菜。アブラナ科の野菜に含まれるイソチオシアネートには、免疫力アップや、発がん抑制効果もあると言われています⑥
- ◇アブラナ科の根菜という点では大根もそうですが、薬膳では、大根は身体を冷やす食材なのに対し、蕪は身体を温める食材なんです。（※大根も、生で食べすぎなければ大丈夫。）
- ◇まだまだ寒い冬、蕪の滋味いっぱい「すり流し汁」いかがですか？身体が温まりますよ～

☆蕪のすり流し汁☆ <1人分> 蕪 1/2個 だし汁 150cc 塩 少々

スライスした蕪をだし汁で軟らかく煮て、なめらかになるまでミキサーにかけます。刻んだかぶの葉を散らせば◎。

☆かぶの葉っぱは根っこよりさらに栄養豊富！汁の実などにして残さず食べてね。



編集後記

昨年4月、第1回目の緊急事態宣言が出され、それに伴って面会制限がかかりました。「病棟でお預かりしている大切なお子さんの日々の生活と、カリヨンの杜周辺の自然の情景を、病棟のご家族にお届けしたい」そんな思いからA4サイズ片面1枚の通信を作成してから早1年になります。今「カリヨンのおたより」は、デイケアと病棟を利用する全ての子どもたちの生き生きとした様子と、そこで働く職員のメッセージを、外に向かって発信するひとつのツールとして、四季折々の話題を掲載しております。まだ2回目の緊急事態宣言の最中ではありますが、季節は春へと向かっています。今後ともカリヨンの杜の成長を、暖かく見守っていただければ幸いです。

