

平成 24 年 4 月 9 日

Tel0278-50-9022

Fax0278-64-2266

HP アドレス <http://www.yujuku-onsen.com>

E メールアドレス webmaster@yujuku-onsen.com

【近況報告】

70号を発行して以来、早くも2ヶ月が経過してしまいました。

早苗に続き私も筆不精になってしまいました。特に今年の3月から4月は色々な予定があり、沢山書く事があるはずなのに本当に怠けています。

3月に長女愛梨の卒園式がありました。4月9日には小学校に入学です。

愛梨も小学校に行き勉強するという、新しい生活が始まる期待でワクワクしているようです。先日は、姿が見えないと思ったら自分の机に向かい平仮名で『もりしたあいり』と書いていました。一つの事を理解し、出来るまでに何倍も時間が必要ですがゆっくりと色々な事が積み上げられています。

既に、妹の笑可のほうが良く出来る行動もありますが、今のところ無邪気な助け合いで楽しくしています。琴葉はやはり末っ子で、家族みんなに甘えています。愛梨・笑可も琴葉の甘えを容認しています。

今更ながら、3人姉妹でよかったと思います。3人のうち誰かが男の子だったらこのバランスも全然違うと思います。

しかし、妻を含め男女比が4対1では10年もすると、とても肩身の狭い思いを私がするようになるのでしょうか？



少し前に他でも書いたのですが、最近知った言葉で『湯見舞い』があります。湯治療養に行っている祖父母などを家族や親族などが様子を見に行くことの表現ですが、湯見舞いと称して見舞い客も温泉に入りに行くというちゃっかりした文化があったそうです。風情のあるいい言葉です。

現在に至っては『湯治』を知らない人も増えていきますので、『湯見舞い』を知っている人は極々少数でしょう。

湯治の期間について湯治 10 日とか 3 週間 1 単位など色々ありますが 1 泊でも 2 泊でもそれなりの効果があることが最近では研究者に言われています。

【お知らせ・イベント】

4月より『ゆじゅく茶や』が土・日の開館になります。金曜日は閉館です！

5月6日より温泉手形の発売が開始されます。

5月6日～13日まで温泉活用健康作りウィークが始まります。

5月20日は五郎兵衛館の『大釜神社健康祈願祭』です。

【身近な山野草と野菜で健康お役立ち】

4月なので新シリーズを始めます。

時期の植物や旬の野菜をタイムリーに紹介しますのでご活用下さい。



今月は『たらの木』です。『たら芽』は山菜の王様としてあまりにも有名です。が、味が良いだけでなく、たんぱく質や脂質が豊富で山のバターと言われるほど栄養価にも優れています。薬効もすごく健胃・整腸作用、疲労回復、生活習慣病の予防に効果があります。

春に採取した樹皮や根皮は血糖値を下げるサポニンを含んでいるため刻んで乾燥したものは『榎木根(ソウボクコン)』という糖尿病の薬になります。生薬としての効果は春に採取したものに高く、秋ではほとんど効果が無いそうです。



摂取(調理)方法

① 根皮と樹皮の煎じ茶は健胃作用から民間の胃腸薬として用いられています。水 600ml に乾燥した根皮または樹皮を 10～15g 入れ弱火で半分になるまで煎じ 1 日に 3 回に分けて服用します。



② 上記に乾燥させたカキドオシとビワの葉を各 5g 加えた煎じ茶は糖尿病に効果があります。



カキドオシの乾燥させたものも立派な生薬で、血糖値を下げる効果があるそうです。ビワの葉は利尿作用を期待されます。

③ 天ぷらやサラダで食べると生活習慣病の予防や疲労回復に良いそうです。天ぷらは油の効果でカロチンの吸収が良くなります。サラダ少し意外性がありますが、自生に比べて栽培のたら芽が癖が無くお勧めです。

