



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

果実酒はいかが

薬用酒は、冷え性や虚弱体質や食欲不振などの病気ではないけど、なんだかしんどいと感じている女性によく飲まれています。薬を飲むほどではないが、エネルギー不足を補いたいと感じるときでしうか。

漢方では、体に停滞した不要の「水」は冷えを呼び、血が回らないと「瘀血」を生じ、そして元気の「気」が弱ると推進力が不足し「水」と「血」が順調に体を巡りにくくなります。漢方処方ではこれらのバランスをよく考えて生薬を組み立てています。

おおまかに気薬(補気薬・行気薬など)、血薬(補血薬・駆瘀血薬など)、水薬(利水薬・去湿薬など)等として分類されます。

薬用酒もいろいろと考慮された配合になっていますが、「味と匂いがどうも…」との意見も多々あります。

確かに、薬臭い！しかしこのほう

が本当は生薬がしっかり入っていると思います。飲みやすい市販の薬用酒は糖分が多いかもしれせん。ならば、自分で作ってみましょう。

まずは薬用酒に近い果実酒を。

冒頭に書きましたが、病気ではないけど元気が欲しい！と思っている方はお試しく下さい。ただし、気の長〜い方にお勧めです。何故ならば抽出と熟成のための時間が必要なのです。しかし、その分、楽しみが倍増間違いなしです。

漢方生薬で、大棗は頻繁に使われていますが、これはなつめの果実です。暗赤色でプルーンぐらいの大きさがあり、昔の文献では煎じるときに処置で「擘く」とあり、乾燥した実を手で引きちぎるわけです。なつめのほかに、枸杞子(この実)や木天蓼(またたびの実)なども薬らしくなくて使いやすいです。

これもちよつと…となれば果実酒です。やはり一番のおすすめは梅です。

梅にはクエン酸やミネラルなど体に

有効な成分がてんこもりです。青梅から作られるものに、真つ黒で強烈に酸っぱい「梅肉エキス」や、漢方でも「烏梅」という生薬があります。

ほかの果実では、きんかん・檸檬・ゆず・橙・かぼす等の柑橘系が爽やかな香り&適度な酸味があり美味しいです。

日本の各地域でとれた旬の恵みに感謝し、地産地消で楽しく作りましょう。

ほかにも、大粒の濃紫色系ぶどうや赤色のスモモなどをつけることでき上がりの色がピンクや薄紫色の自然の色合いで、目でも楽しめます。作り方や量や飲みごろはお酒の紙バックの説明に沿ってください。まず少量からが賢明かと。

お酒と糖の制限がある方は無理ですが、お猪口に一杯程度の少量を、夏は水や水で冬はお湯わりで、どつぞ。

病気ではない今の体を維持するために、食の養生は大切です。

(東灘区 赤船漢方薬局)

鹿嶋 純子