

お粥の効能について

三洋電機連合健康保険組合 健康開発部

あけましておめでとうございます。今年のお正月はどう過ごされましたか？久しぶりに家族揃って団欒されたり、初詣に出かけて今年の祈願をされたりと色々な過ごし方をされてリフレッシュされたことと思います。本年も健康に関する情報を皆様にお届けしますので、よろしく願いいたします。

さて、2013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
- ・ 力を得る（栄養吸収が良い）
- ・ 寿命を延ばす（延寿の効果）
- ・ 苦痛がない
- ・ 言葉がはっきりする
- ・ 胸のつかえが治る（胸焼け、胃重）
- ・ 風邪が治る
- ・ 空腹が癒える
- ・ のどの渇きが消える
- ・ 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

今年の冬も風邪が流行っていますが、罹患した際は、寝込んだり、食欲をなくしたりしがちですが、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と効果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