

みなさん、こんにちは。早いものでもう師走です。朝晩はとても冷え込み、日中でもとても寒くなりましたね。体調は崩されていませんか？インフルエンザや新型コロナウイルスの感染が流行っていますので、自分で出来る対策をしっかりと行いましょう。

過日、『お屠蘇を作ろう』の健康教室が開かれたので紹介していきます。

## 【はじめに】

### お屠蘇の歴史

中国の書物の中にお屠蘇が登場するのは6世紀ごろに華佗が作ったと言われる。

華佗：三国志の時代にいたとされる医師。逸話として、

- ・ 毒矢で傷ついた関羽の右腕の肘の骨を削って毒を除いた。
- ・ 曹操の頭痛を治すために外科手術を提案したら投獄された。

### お屠蘇の生薬構成

① 大黃 ② 白朮 ③ 桂心 ④ 桔梗 ⑤ 蜀椒 ⑥ 烏頭 ⑦ 菝葜

#### 大黃

根茎には下剤の作用と駆瘀血作用がある。



## 白朮

お金がない～無一文状態の  
オケラの語源の1つ  
健胃作用、利水（体の水分  
代謝を調える）作用があ  
る。



<https://www.pharm.kumamoto-u.ac.jp/yakusodb/detail/003344.php>

## 桂心＝桂皮

シナモン。  
体を温める作用、発汗・発散  
作用、健胃作用がある。



<https://www.pharm.kumamoto-u.ac.jp/yakusodb/detail/005778.php>

## 桔梗

のどが痛い時に飲む桔梗湯  
に入っている。  
最近はトローチ等にも入っ  
ていることがある。



<https://www.pharm.kumamoto-u.ac.jp/yakusodb/detail/003359.php>

## 蜀椒＝山椒

体を温め、胃腸の働きを助  
ける。



<https://www.pharm.kumamoto-u.ac.jp/yakusodb/detail/003382.php>

## 烏頭

トリカブト。

強心作用や鎮痛作用/血液循環改善作用などがあるが毒性も強い



## 菝葜（バッカツ）

バッカツは中国の生薬名。  
サルトリイバラが和名の植物名。

つるにトゲが生えていて、  
猿も捕らえてしまうという  
意味。

解毒、消炎、利尿作用がある。



<https://www.pharm.kumamoto-u.ac.jp/yakusodb/detail/003495.php>

## お屠蘇を作ってみよう

### 今回準備したお屠蘇用の材料

(ハーブや香辛料で代用)	使う目安
・桂皮（シナモンパウダー）	4 ～ 6 g
・丁子（クローブ）	1 g
・茴香（フェンネルシード）	1 g
・山椒（花椒）	0.5 g
・陳皮（オレンジピール）	1 g
・小荳蔻（カルダモン）	1 g





## 作り方

- ① 上記の材料を3～6種類量りとり、お茶パック/だしパックに入れる。  
シナモンスティックと花椒は入れた方がお屠蘇らしくなります。
- ② 日本酒200ml とみりん100ml を混ぜ、合計300ml に①で作ったパックを一晩漬ける。  
赤酒を用いる場合はみりん不要。赤酒300ml にパックを一晩漬ける。

## 丁子（チョウジ）

体を温め、胃腸の働きを助ける。



## 茴香（ウイキョウ）

胃を強くし、痛みを止める。  
むくみをとる効果もある。



## 陳皮（チンピ）

胃を強くし、痛みを止める。  
むくみをとる効果もある。



<https://www.pharm.kumamoto-u.ac.jp/yakusodb/detail/003339.php>

## 小豆蔻（ショウズク）

胃を強くし、消化を助けます。











## おわりに

今回の、「お屠蘇を作ろう」のお話はいかがでしたでしょうか？  
お屠蘇を飲んで1年間に元気に過ごしましょう！



●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「 嚥下体操 」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>