

## 「医食同源」賢い選択

「医食同源」という言葉が最近定着しマスコミや日常会話に使われるようになりました。食事は医薬と同じように大切なものという中国生まれの考え方です。

人は生活する環境の違いで、食べるものや食べ方そして食べ物の旬が違っていました。しかし、最近の日本では、食べ物の季節感も生産場所も多様になり地球全体から集めて食べるようになり、「なんか変だぞ・・・」と考える方が多くなるとともに「医食同源」の大切さが理解されてきたように思います。

体に良いものを、病気にならないよう、薬のようにしっかりした考え方で食事を気をつけましょう。ただし病気になったら食事と同じような植物性の材料ですが、病気の状態により決められた組み合わせで決められた（漢方処方）方法で服用するのが漢方薬です。

両者の区別は、漢方薬は狭い範囲の症状のある病気を治し、広い日常生活に病気にならないために旬や環境にあった食事をしましょうと、守備範囲の広さが違うということです。

漢方は、狭い範囲の特定の症状をこの処方で治しましょうと決まっていますが、大変理解しにくいいため、いい処方に当たりにくいことから「漢方薬は長く飲まないね・・・」という言葉が生まれてしまいました。しかし、その時間を短縮するため漢方を研究している私たち薬局を利用するのが賢い選択だということも考えに入れておきましょう。

やさしい漢方の本　ご来店の方に差し上げます