

## 旬の果物

京都聖母学院小学校 五年 谷津 亜玖俐

旬の初物を食べると、長生き出来るといつも祖母は言っています。夏には体を冷やし冬には体を温める食べ物があって、その季節に収穫できたものを食べることが体に負担にならず一番のご馳走だそうです。私の好きなミカンは冬に多く見られます。ミカンは私にとってどんな影響を与えているのか考えてみました。食材には体を温めたり冷やしたりする性質があり、五つのグループ分類されるそうです。体を温める「温性」、体を極端に温める「熱性」、体を冷やす「涼性」、体を極端に冷やす「寒性」、体を温めも冷やしもしない「平性」です。今の果物は品種改良されとても甘くとても美味しいです。果物のこの甘みは体を冷やす役目があるそうです。薬膳の世界でミカンは、皮と果実を分け、果実は体を冷やし、皮は体を温めます。薬膳的には皮と果実では働きが全然違います。主に皮にその働きは大きいとされ皮を干したものが橘皮、陳皮と呼ばれますが、果実や種、根にも良い働きがあります。果実を食べたり、汁を絞って飲むことで、体の水分を補って胃を和ませる作用があります。胸のあたりに何か、つかえたような感じがして食欲が出ない時に実を食べたり、ミカンジュースを口にしたリすることで食欲を増進させます。また冬に多い風邪や咳の時に効果的なのがミカンの皮を煎じたものを飲み、冷え性にはミカンの皮を乾かしてネットなどに入れて、湯船に浮かべると体が温まります。身近な果物、ミカンは、みずみずしくて甘く美味しいですが、薬膳的に見ると、いつも捨てていた皮にも効果があると分かりました。日本の冬の行事にある冬至の風習もミカンと同じ柑橘類の柚子が使われていて、柚子風呂が体を温めるのです。他の果物のことも、これをきっかけに調べてみたいと思いました。