

6月

日	月	火	水	木	金	土
 訪問 & はり灸 按摩マッサージ 寺倉鍼灸按 (直通) 090-4293-7306			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

~今月の花のご紹介 ~ 百合 (ユリ) ~

百合 (ユリ) は ユリ科 の花で、ユリ科の植物はとても多いことをご存じでしょうか。野菜では、ネギ・らっきょう・のびる・蕪・にんにく・アスパラガス... 全てユリ科に属します。近年 DNA 解析を基に分類の見直しが行われ、玉ねぎはユリ科からヒガンバナ科に変更されました。

【漢方のお話】

ユリの鱗茎 (りんけい) を乾燥したものを、生薬では百合 (びゃくごう) といいます。百合と書いて、「ゆり」と読めば花のユリで、「びゃくごう」と読めば鱗茎を生薬にしたものです。

生の鱗茎は「ゆりね」として食用され、和合 (仲が良いこと) や子孫繁栄・歳を重ねるに通じるところから吉祥の象徴とされ、おせち料理やお雑煮の具材として用いられます。

乾燥させた鱗茎 = 生薬の百合 (びゃくごう) は、潤いを与え熱を冷ます作用があります。

喉の渇きや肌の乾燥に良いとされ、ほてりや熱っぽく心が高ぶり寝付きが悪い時など乾燥したゆりね (百合: びゃくごう) を水で戻し、スープやおかゆの具材として食するのもお勧めです。

