

# お屠蘇とそは健康の知恵

街にあふれる鮮やかな彩飾に心浮き立つ季節になりましたが、新しい年を迎える準備はお進みですか？ お正月には初詣やお節料理など日本の古き良き習わしがあります。その中の一つ「お屠蘇（とそ）」は一年の健康長寿を願って年の始めにいただく縁起酒です。

## 薬語 お屠蘇

[73]

松阪地区薬剤師会

正式には「屠蘇延命散」とそえんめいさん」と称し、平安時代に中国から伝わり江戸時代に一般に広まりました。「屠蘇」という言葉は「邪気を屠（ほふ）り魂をよみがえらせる」という意味を持ち、松の内に飲むと一年を無病息災で過ごせるといわれているとあります。

この「屠蘇延命散」は漢方薬に使われる生薬が用いられており、地方によっても違いますが10種類ほどの生薬を漬け込んだ薬用酒です。使用される生薬は山椒（さんしよ）、防風（ぼうふう）、白朮（びやくじゆつ）、

桔梗（ききよう）、肉桂（にっけい）、陳皮（ちんぴ）などです。これらの生薬は胃を健やかにしたり、体を温めて風邪を予防したりする効果を持ちます。

何かと飲み過ぎ、食べ



と酒屋や薬店、スーパーで「屠蘇散」として販売されるので手軽に購入できます。

作り方は簡単。日本酒や本みりんを用いてティーバッグ状の製品を5〜8時間浸すだけです。大みそかの夜からでも簡単に準備できます。お正月には「お屠蘇」の持つ意味を感じながら、一年間の無病息災を願ってみてはいかがでしょうか？ 2022（令和4）年も、皆さまが健康で笑顔いっぱいになりますように。

（薬剤師 西 美香）

過ぎになりがちなお正月。お節料理と一緒にたしなむのは、いわゆる「縁起物」という意味だけではなく、健康のために理にかなった先人の知恵なのでしよう。年末になる