

お茶と薬草で夏養生 「薬茶同源」のすすめ

講師 向静静氏（立命館大学アジア・日本研究機構准教授）

日時

七月二十六日（土）
午後一時～二時半

場所

立命館孔子学院講義室
（国際平和ミュージアム三階）
＋オンラインライブ配信

茶は単なる飲み物や嗜好品ではなく、「薬」として用いられていた。また、私たちの身近な植物である紫蘇も「薬」として重宝されており、紫蘇ジュースとして飲まれるほか、中国では紫蘇をお茶などに用いる習慣もある。さらに枇杷は、その実がフルーツとして食用される一方で、葉は消化器官や胃腸に良いとされ、中国や日本では枇杷の葉をお茶としても親しまれてきた。

本講座では、中国や江戸時代の医学書・本草書・民俗資料・図像資料などをもとに、茶・紫蘇・枇杷の葉を取り上げ、それらの効用と使用法をひもとくことで、「薬茶同源」の歴史を探る。また、夏の暑さを乗り越えるための養生法として、これらの素材を用いた薬膳やお茶のレシピも紹介する。

参加無料

（要事前申込）



連絡先

立命館孔子学院（立命館大学国際平和ミュージアム三階）

〒603-8577 京都市北区等持院北町五十六ノ一 アカデメイア立命21内
電話 〇七五・四六五・八四二六 FAX 〇七五・四六五・八四二九
Mail: kozast@ritsumei.ac.jp HP: <https://www.ritsumei.ac.jp/confucius/>



立命館孔子学院
Confucius Institute at Ritsumeikan