



## こんにゃく

ダイエットのための食事といえば、こんにゃくを思い浮かべる人も多いと思います。

こんにゃくの一般的な効果は、便通が良くなることや、中に含まれるグルコナンマンによって血糖値の上昇が抑えられ、コレステロールが下がるので、高脂血症にも効果が期待されることなどが挙げられ

ます。また、風邪などで胸が痛むときには、板こんにゃくを温めて貼ると痛みが和らぐといった効果もあります。

他にも、こんにゃくは使い方によって、驚く効果を発揮させることができます。

ある女の子の話です。アトピーとアレルギーが激しく、幼児のころから、原因となる食物の除去食療法を続けていました。その結果、小学4年生の秋には、食べられるものがこんにゃくだけになってしまいました。そのこんにゃくも、塩化マグネシウムや苦汁（ニガリ）で固めたものはアトピーがひどくなり、木の灰で固めたものだけしか食べられません。この子はこれで生きていけるのでしょうかー。

この解答につながるヒントは、木の灰で作ったこんにゃくは食べられるということです。こんにゃくを食べながら、除去食療法をやめて米粒1個から、野菜1箸から、毎食ごとに食べる量を増やす療法へと変えました。当然、漢方薬も薬草も利用しながらです。そうして1年後、その女の子は、何でも食べられるようになっていました。

木の灰で作ったこんにゃくは食べられるということが、木の灰に含まれるミネラルが、人間のアトピーやアレルギーの発症の軽減に関与することを教えてくれたのです。この昔ながらの製法のこんにゃくこそが薬だったのです。



## アスパラガス

グリーンアスパラガスは、甘味と香りと、シャキッとした歯ざわりが特徴で、生のときは苦味がありますが、火を通すと消えます。ビタミンA、B1、B2、Cがバランスよく含まれており、特に、カロチンの含量は多く、代表的な緑黄色野菜の一つです。

また、豊富に含まれているアスパラギンは、体内でアミノ酸の一種となり、新陳代謝を活発にして体力を高め、疲労回復や肌を健康に保つ働きをします。

グリーンアスパラガスの穂先にはルチンが豊富に含まれていて、このルチンが毛細血管の弾力性を高めて血行をよくするため、血圧を下げる効果が期待されます。

アスパラガスの短い根茎（この根茎に太いひも状の根が付く）を切り取り、1日10～50gを煎じて咳止めにしたり、利尿作用があるため膀胱炎や肝臓疾患に利用したりされます。またアスパラガスは、高血圧、スタミナ増強、血液浄化、疲労回復なども見込まれる生薬なのです。

いつも食べているアスパラガスの若い茎を収穫しないでおくと、そのまま直立して伸び、枝分かれし、さらに、葉のように見える葉状枝が5～8個束生して、高さが1.5mにもなります。実は、本当の葉は退化していて、茎の節に半透明で三角形の鱗片状に付いているのがそうです。

夏に、細長い花枝の先に黄緑色の小さい花が咲きます。アスパラガスには雄花がつく雄株と、雌花がつく雌株があります。雌花は後に、青い球形の果実を付け、秋に赤く熟します。この熟れた果実をかんだことはありますか？

実は、この果実はクロロゲン酸という味覚を変える成分が含まれていて、甘くない物を甘くする作用を持っています。一度試してみてください。