

## 薬草

薬草は世界各地で古来より用いられた長い歴史があり、現代医学においても薬草から発見された医薬品が多く存在します。薬草というと漢方薬を思い浮かべる人が多いと思いますが、特に中国では漢方薬という独自の体系へ発展していきました。薬草と漢方は切っても切れない関係ですが、薬草の全てが漢方薬というわけではなく、日本に昔から伝わる民間療法にも多くの薬草が使われています。

ただの雑草と思っていたのが実は薬草だった・・・なんてことはよくあること。また、普通に売られている野菜が薬草だったり、身近なところにもいるんな薬草があります。薬草は先人たちの貴重な体験から生み出された、いわば生活の知恵。うまく利用すれば健康管理に大いに役立ちます。

しかし、一口に薬草といっても、使い方を間違えば人命にかかわるようなものから、山菜として普通に食べられているものまで様々です。用法の誤りが原因の事故も起こっているそうなので、くれぐれもご注意を。



## 茶

いつも飲んでいるお茶。実はこれもれっきとした薬草です。興奮、利尿、鎮痛剤として、心臓病、腎臓病、二日酔いの改善に効果があります。また、収斂作用を目的に口内炎、扁桃腺炎、結膜炎、湿疹、皮膚のただれなどにも効き広範囲に利用されています。

茶の主な成分は、カテキン（タンニン）、アミノ酸、カフェイン、サポニン、糖類で、比較的多いのがカリウム、リン酸、カルシウム、マグネシウムなどの無機成分です。また、ビタミンCやEも含むため、お茶の健康効果は多岐にわたります。

一部を紹介すると血圧上昇抑制効果、血小板凝集抑制効果、血糖降下作用、抗アレルギー作用、抗菌・抗毒・抗ウイルス作用、抗酸化作用、コレステロール低下作用などがあります。毎日お茶を飲む習慣があなたの健康を生み出しているのです。

といっても、茶の葉は抹茶、緑茶、番茶、ウーロン茶、紅茶とさまざまなお茶に加工されるため、それぞれに効果が異なることも事実です。





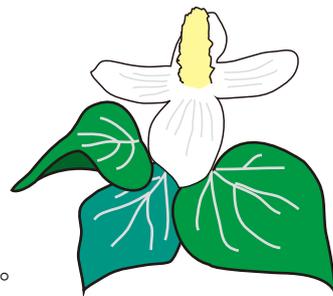
## ドクダミ

ドクダミといえば、あの嫌な臭いのする草というイメージを持つ人も多く、庭に生えると目の敵のように抜いてしまう方も多いと思います。

一般にドクダミを乾燥した十薬は、解毒、利尿、緩下、整腸剤として使われ、高血圧、動脈硬化の予防、アレルギー疾患、皮膚病などに使用されます。生葉または生葉汁は排膿作用を目的に蓄膿、吹き出物に用います。

生の葉汁はブドウ球菌及び糸状菌に対する抗菌作用に優れています。ドクダミの青汁は数日置かか乾燥すれば臭いが弱くなります。と同時に制菌力も弱くなります。その代わりに血液を正常化する働きや毛細血管を強化するフラボノイド等の成分の作用が明確になり動脈硬化や脳卒中などの予防に役立ちます。

ドクダミは食用としてもよく使われます。例えば地下茎をゆでて水にさらし酢みそで食べたり、みそ漬けにしたり、きんぴら風にするとおいしく食べることができます。また、根茎を上置いて米を炊きドクダミ飯にしたり、新芽を摘んでてんぷらにして食べたりします。ドクダミの臭いは高温で揚げると少なくなりますが、冷えるとまた臭いがしてくるので揚げたてを食べて下さい。



## タケノコ

タケノコはなぜあんなに成長がよいのでしょうか。それはタケノコに含まれるジベレリンという成分の作用によるものです。ところがタケノコを食べるためにぬかや米を加えゆでて水にさらすと、ほとんどのジベレリンは水の中に溶け出してしまいます。それでもよいと思う人も多いかもしれませんが、ジベレリンの作用はただ単に成長促進だけではないのです。この植物成長ホルモンは私たちの身体の痛みの軽減に有効なのです。

しかし、私たちはタケノコを食べても何ら痛みを抑えるような効果は得られていないと感じているはずです。その代わりに、食物繊維が多いので便秘が解消できたとか、カリウムが多いので高血圧予防によいと言われていています。しかしこれらは枝葉の効果です。

タケノコの本当の効果は強い鎮痛効果なのです。実際、タケノコを食べて20～30分もすると今まであった腰痛や関節痛、神経痛など身体の痛みが消えていくのです。

それではどのように調理して食べたらその効果を得ることができるのでしょうか。なるべく新鮮なタケノコを購入しましょう。そして皮付きのまま火の上に置き全体の皮が真っ黒になるまで焼きます。焼くことであく抜きができます。

皮を取ると中から蒸し焼きとなったタケノコが出てきます。これをマヨネーズやわさび醤油を付けて食べて下さい。

