

## 薬草

149号に引き続き薬草を紹介します。  
今回は比較的簡単に手に入れることができるものや、自分で栽培することができるものです。



### ミツバ

ミツバはセリ科の多年草で、日本や中国、朝鮮半島に広く分布しています。

香りと歯触りが好まれ私たちの生活でよく使われており、早くから野菜のように栽培されスーパーで野菜として販売されていることから、野山に自生している山菜だということ、意外に思う人もいると思います。

ミツバには、カロチンやカリウムなどが多く含まれています。カロチンは体内でビタミンAに変わるので視覚や聴覚の機能を高めたり免疫力を強化します。がん予防や老化の抑制にも効果的と言われています。カリウムは体内の余分なナトリウムを排出してくれますので、高血圧症状の改善も期待できます。

その他、鉄、マグネシウム、ビタミンE・Kも多いとされます。

ミツバの匂いは食欲を増進させ、口内にさっぱり感をもたらし、神経を沈めて不眠症を改善します。ミツバの風味や香り成分をいかすには加熱しすぎないことです。汁物などに入れる場合は、火を止めた最後に散りばめるようにしましょう。

家庭菜園でもプランターで比較的簡単に栽培できます。摘みたてのミツバをお椀に入れるだけで、何でもない吸い物が上品な料理に変身します。



### キンカン

果実には強い酸味があり、皮にはさわやかな香りと甘みがあり、丸ごと生食します。生のままでは酸っぱくて苦手だという人には砂糖煮がおすすめです。

栄養面でもキンカン是非常に優れた柑橘類といえます。特に皮の部分にはビタミンCやカルシウムが豊富で、実の部分にもビタミンA、B1、B2、カリウムなどが含まれており、昔からその薬効が言い伝えられてきただけあって、栄養満点です。

風邪による咳、痰、のどの痛みには、砂糖煮を数個食べると良いでしょう。実だけでなく煮汁を温めて飲むのも良いでしょう。実に熱いお湯を注ぎ、お茶がわりに1日に数度飲んでも効果が期待できます。ビタミンAとCは、共に粘膜を強くする作用がありますので、風邪で荒れたのどを治すにはうってつけです。もちろん、粘膜の抵抗力を高めますので、風邪の症状がなくても常食していれば、風邪の予防になります。

砂糖煮は、健胃薬としてもその効力を発揮します。あの芳香とほろ苦みが胃を刺激して、消化機能を高め、食欲を増進してくれます。

また、キンカンを煎じた汁を飲ませると、子供のはしかによく効くといわれています。

キンカンは栽培に手がかからず実もなりやすい果樹なので、鉢植えしておくとも重宝します。



## ツバキ

ツバキは山野にも自生していますが、観賞用として庭に良く植えられている花木のひとつです。花はきれいですが、花全体がポトリと落ちることから、昔の武家屋敷では嫌われていました。

ツバキの花びらを乾燥粉末にしたり、種子を煎じたりして服用し、滋養強壮、健胃剤、腹部膨満感の解消、便秘改善、養毛に利用されていました。さらに花びらを煎じて服用すると止血の効果があるというので、鼻血、吐血、下血に用いられていました。

ツバキの種子を絞って取った椿油は、食用油、整髪料として使われるほか、古くから灯りなどの燃料油としても良く使われていました。

ツバキの花びらに酢を落とした衣を付けててんぷらにすると、鮮やかな色に揚げることができ食卓を華やかにしてくれます。甘酢に浸した花びらを色鮮やかに酢の物に添えたり、酢を落とした熱湯で花びらを茹でて辛子ドレッシングでいただいてもよいでしょう。



## 黒豆

黒豆は、大豆の仲間ですが正式には黒大豆と言います。日本で黒豆といえば、おせち料理が頭に浮かぶ人も多いと思いますが、最近になってこの黒豆の豊富な栄養素とすばらしい効能・効果がクローズアップされ、注目を集めています。

まずは黒豆の黒い皮の色素であるアントシアニン。ポリフェノールの一種でブルーベリーにも多く含まれている目の健康に良い成分で、視力低下に効果があるだけでなく、様々な眼病予防に効果があると言われています。アントシアニンには活性酸素を除去する抗酸化作用があるので、美容や老化防止にも効果があります。さらに血管を強くし血行を良くしてくれるので、冷え症、肩こり、腰痛などの症状にも効果を発揮してくれるうれしい成分です。

また、黒豆には女性ホルモンと似た働きをする成分イソフラボンも含まれており、更年期症状の緩和、生理不順の改善、骨粗鬆症の予防、乳がんの予防といった病気予防に加えて、美肌・美白効果も期待できます。

それ以外にもマグネシウムやカルシウムなどのミネラルやビタミン類もバランス良く豊富に含まれていますので、現代人にぴったりの食品と言えます。

この効能の恩恵を手軽に受けるのがお茶です。お茶にした場合でもアントシアニンやイソフラボンを多量に含むため、健康上のメリットが期待できます。