



トマト

トマトは南米アンデスの高地の高冷・乾燥地が原産ですが、今や世界中で多く栽培され、幅広い用途に使われています。

日本では昔から、「〇〇が赤くなると医者が青くなる」ということわざがありますが、その〇〇の中に入るものの一つが「トマト」なのです。

というのも、トマトはそれほどたくさんのビタミンやミネラルに富む健康野菜なのです。トマトは生で食べることが多いので、血管を強化し、しみやそばかすなど肌のトラブルを防ぐビタミンCが豊富に取れます。

トマトにはまた、ビタミンHやビタミンPという特殊なビタミンが含まれ、これらの成分が肌荒れを防いで美しい肌を作るのに威力を発揮します。クエン酸やリンゴ酸も含むので、疲労回復にも効果的ですし、肉の脂肪の消化を促すので健胃効果もあります。血液をきれいにする作用もあるとされ、肝機能の低下や動脈硬化が気になる人にも適します。

トマトの成分が脳卒中を抑制する効果があることや、トマトに含まれているリコピンが肺がんを防止する効果があることを示す実験結果があります。さらに、トマトに強い抗血栓作用があることも判明したり、トマトの種に入っているトマチンなどのアルカロイドが、体内で女性ホルモンに変化することが分かるなど、トマトの健康効果が次々と解明され、大切な食材になっています。



ミョウガ

ミョウガは日本人好みの薬草で、江戸時代の農業書にも「食料の助けにはならないが、各家で必ず植えられている」と書かれているほどです。

ミョウガの花蕾すなわちハナミョウガは、 α -ピネン類などの芳香成分を含んでおり、集中力や記憶力を増し、食欲を増進し、消化を助け、発汗して体温を下げる作用があります。また、不眠症、生理不順、目の痛み、咳なども抑えてくれます。

天ぷらにしたり、熱湯にくぐらせて酢みそあえにしたりしても美味ですが、加熱する料理法では α -ピネン類が飛んでしまい、それらの効果はなくなります。

ミョウガの根は、腎臓病、月経不順、生理痛に効果があります。花茎を食べていると腎臓の機能を高めてくれます。腎機能低下が原因で起こる神経痛やリウマチなどにかからないと言われるほどです。また、消化促進作用もあるため、食欲の落ちる暑い季節になくてもならない食材です。

乾燥した茎葉を煎じ、風呂に入れて入浴すると、痔や女性の冷えから起こる痛みにも効果があります。生の葉の汁を塗布すると、あせもにも効果があります。生のハナミョウガをすりつぶし、その汁をマウスに飲ませたら、体重増加、脂肪組織の増加を抑える作用があったという研究結果もあります。積極的に食べて、その多彩な効果にあやかりたいですね。

ミョウガは、美味しく食べて健康になる、薬食健康法の先端に行く薬草なのです。