



## リンゴ

「リンゴが赤くなると医者も青くなる」とのことわざがあるように、リンゴは昔から、健康効果の高い果実として利用されてきました。

リンゴ果汁のクエン酸やリンゴ酸によるさわやかな酸味は、唾液の分泌を高めて食欲を増進させます。リンゴはカリウムを多く含んでおり、食べることで体からナトリウムを水とともに排せつできるので、高血圧の予防効果があります。

果肉には食物繊維のペクチンが多く含まれているので整腸作用があり、下痢にも便秘にも有用です。少量でも満腹感が得られ、肥満や糖尿病の人にも適した果実です。ペクチンを有効に取るには、よく洗って皮ごと食べる方が効果的です。

果肉は酸化酵素を含んでいるため、空気に触れると茶褐色に変色しますが、薄い塩水をくぐらせると酵素の働きが妨げられ、変色が防げます。

リンゴはブドウに次いで発酵しやすい素材で、発酵すればリンゴ酒（ワイン）になります。このワインに水を混ぜてアルコール度を下げ（5、6度が理想）、酢酸菌（種酢を少々）を入れて放置すると、簡単にピネガーになります（約1カ月放置）

水を混ぜるのに抵抗がある人は、アルコール度の低い、発酵の早い時期に酢作りの段階に入ると、水で薄める必要がありません。こうしてできたリンゴ酢を利用すると、代謝を盛んにするだけでなく、匂いや味が良くなり食欲もそそります。



## シイタケ

乾燥したシイタケを「一夜、水に浸けておいた液」「熱湯に入れて黄色くなった液」「5.15g 煎じた液」などを服用すると、暑気あたり、せき、風邪、胃カタル、心臓病、動脈硬化、高血圧、腎臓病、血尿、魚の中毒、食中毒、便秘、二日酔い、冷え症、不眠症、疲労

回復に効果があります。

シイタケは、血圧降下作用のあるエリグゲニンを含み、食物繊維やカリウムも多く含まれています。相乗効果が期待できるので、高血圧の人や血圧が安定しない人には、毎日でも食べていただきたい食材です。

また、シイタケには骨や歯の形成にかかわりの深いビタミンD前駆体（ビタミンDに変わる物質）が含まれています。ビタミンDは乳製品と共に食べると、カルシウムの吸収がよくなります。前駆体は日光に当たるとビタミンDに変わるため、日に当たった干しシイタケを戻して、チーズを挟んで焼いて食べましょう。骨粗鬆症の心配をしている人はぜひとも、食べたいものです。

ビタミンDだけが必要なら、生のシイタケを焼いたり煮たりして食べても、摂取できます。

コレステロールを心配している人は、肉料理に干しシイタケを合わせて調理すると、コレステロールを排泄する効果が得られます。

ちなみに、干しシイタケを早く戻したいときには、ぬるま湯に砂糖を一つまみ入れて浸けましょう。覚えておくと重宝します。