



サンショウ

サンショウは「山椒」と書き、縄文時代の遺跡からサンショウが入った土器が見ついているなど、日本最古の香辛料の一つです。

サンショウの新芽である木の芽は、焼き物や煮魚に添えたり、木の芽みそに使ったりします。花は、しょうゆで煮ると酒のさかなやご飯のおかずになります。ピリリと辛い未熟な青い実サンショウは、ゆ

でてあく抜きした後、塩やしょうゆに漬けて保存します。葉とともにゆで煮にするのもよいでしょう。

サンショウの実が熟してはじけると、黒い実を除いた外皮が使われます。この果皮はもっとも香り高く、皮を細かくして粉サンショウを作り、かば焼きに振り掛けたり七味唐辛子にしたりして用います。

青サンショウの実をかむと、ただ辛いだけではなく舌がピリピリとしびれますが、これはサンショウに含まれるサンショールという成分にまひ(局所麻酔)作用があるためです。漢方では、この成分が胃腸を刺激し、機能を亢進させるので、さまざまな処方に使われてきました。

またサンショール、サンショウアミドなどの辛み成分は、大脳を刺激して内臓器官の働きを活発にする作用があり、消化不良、それに伴う腹痛に効果があります。ただ、刺激が強いため、炎症性、潰瘍性のような病気への使用は避けた方がよいでしょう。

サンショウを一日 3~5g 煎じて飲むか、粉末を服用すれば、芳香性のある健胃整腸剤となり、利尿、駆風(腸内のガスを除く)、鎮咳、去痰、解毒、駆虫作用があります。胃けいれん、胃痛、胃下垂、胃拡張、胃アトニー、下痢、消化不良、腸炎、腹鳴、膀胱炎、腎虚、関節炎、耳鳴り、頭痛、魚の中毒、月経不順、寝汗、冷え症に効果があります。根、葉を煎じ服用しても、同様の効果があります。



タマネギ

タマネギには切った瞬間から涙を促し、水にさらしてもピリピリと辛い硫化アリルを多く含む辛タマネギといわれる品種と、硫化アリルをほとんど含まない甘タマネギといわれる品種があります。日本で多く栽培されている黄タマネギは、辛タマネギに属します。一方、赤タ

マネギや白タマネギといわれる物は、甘タマネギに属します。

みなさんに食べてほしいのは、辛タマネギといわれる物です。血小板凝集抑制作用、すなわち、血を固まらせない作用があるからです。タマネギには、これ以外にも動脈硬化、高血圧、糖尿病などの予防や治療、抗コレステロール作用があります。

タマネギは、そのままでは自己の酵素は働かないのですが、一度切断するか加工すれば、タマネギが持つ酵素が働き、催涙性物質などを主成分とした血小板凝集抑制効果を発揮します。

スライスしたタマネギを長い間水にさらしておくと、辛味が消えてしましますが、効果という点から見ると、抗血栓作用などの有効性は、辛味の消失とともに失われていくと考えられます。ある程度の辛味を残した生のタマネギを食べるのが体に良いといえます。

タマネギを食べることで、硫化アリルの作用により血液の循環をよくしたり、ビタミン B1 の体内での吸収をよくしたりして、慢性疲労の回復、筋肉疲労の解消など、疲労回復に効果が生じます。

加熱すると硫化アリルが変化して、糖質と反応して甘みが出てきます。ただ、この硫化アリルの血液の凝固を抑制する働きは、生で使った時にその効果を最も強く発揮し、動脈硬化や血栓予防に確実な効果が得られますので、できるだけ生で食べましょう。

硫化アリルを少ししか含まない甘タマネギ(例えば赤タマネギ、白タマネギ)にはこれらの効果は期待できません。