



## ザクロ

ザクロの原産地は、イランやトルコなど中近東で、栽培の歴史は古く、旧約聖書にも登場しており、「生命の果実」として重宝されていました。日本には平安時代に中国から入ってきたと言われていました。果実の中に赤い種子がたくさんあり、この部分を食します。爽やかな甘みと酸味があり、独特の食感のある果実です。

ザクロには人間にとって欠かせないミネラル、カリウムをはじめビタミン類などが含まれる他、グルタミン酸、タンニン、アントシアニンなど豊富な栄養素が詰まった果実です。

その中で最も注目される成分がエストロンです。エストロンとは女性ホルモンの一種で PMS（月経前症候群）を抑える効果や月経周期を安定させるなど、女性にうれしい作用が期待できます。

また、ザクロにはポリフェノールが豊富なのも特徴です。ポリフェノールには強力な抗酸化作用があり、シミやシワの原因となる活性酸素を取り除く効果が期待できます。老化の原因は、活性酸素による身体の酸化だとも言われる程ですので、活性酸素を取り除いてくれるザクロの効果で、アンチエイジング効果が期待出来ます。細胞の老化を予防することで、身体が元気になり、代謝がアップするとされています。カリウムも豊富に含まれており、余分な塩分や水分の排出が促進されるのでむくみ解消効果が期待できます。



## ノブドウ

ノブドウは、落葉のつる性植物で別名をヘビブドウやイヌブドウと呼びます。節がありややジグザグに曲がって伸びるのが特徴で、秋に野山を散策すると、青、赤、紫、白など、いろいろな色の果実を付けたノブドウを簡単に見つけることができます。

このさまざまな色の果実を焼酎漬けにし、少量服用すれば血糖値を下げ、肝臓機能を高め、肝機能を改善してくれます。生活習慣病で悩んでいる人は、ぜひとも試してみる価値のある薬草です。

また、集めた果実を瓶に入れ布か紙を挟んで蓋をし、4~5年置いてドロドロに発酵させた液体は肝臓病に非常に効果があります。また、これらの液体をガーゼにひたし、体の痛い所に貼れば、神経痛、筋肉痛、関節痛に効果があります。消炎作用にも優れているため皮膚病などの炎症を鎮めてくれます。

一方、つるにも驚くべき効果があります。乾燥したつる 20~30g を 1 リットルの水で 1 時間ほど煎じ、ろ過したものをお茶として服用し続けると、花粉症やアレルギーが改善します。ただし、長期の服用が必要です。

そんなノブドウですが、見た目には山葡萄と勘違いされますが、ノブドウの果実は不味くてとても食べられません。良薬は口に苦しです。