



松

松といえば松竹梅を思い出す人が多いのではないのでしょうか。血液をきれいにする松、リンパ液をきれいにする竹、胃腸を丈夫にする梅を取り合わせて健康を得ようとしたものです。

松には様々な効果があります。松ヤニを食べたり松葉をかんだりすると、松に含まれるテルペン類の作用で血管が拡張し、血管内のコレステロールが取り除かれ、動脈硬化を防ぎ、ぜんそくの発作を鎮め、精神を鎮静させます。さらに脳の血流も改善されるので、ボケ防止も期待できます。

また、葉緑素などの作用で赤血球の造血作用が強化され、血液の老化も防いでくれます。すなわち、血液が関係する部分の健康を与えてくれるのです。

ところで、松ヤニを食べても松葉をかんでも美味しくありません。美味しくいただくには、生の松葉を刻んで一升瓶（1.8ℓ瓶）に入れ、砂糖 100g と水を 8 分目まで加えて、夏は 5 日、冬は 10 日間、天日で発酵させます。さらに、暗所で数日間置いた後、布でこすと発酵酒ができ、大変おいしく嗜好品のよう

に飲むことができます。

この発酵酒は血圧を安定させ動脈硬化を防ぎます。さらに糖尿病や神経痛、リウマチを改善、胃腸を丈夫にし、喘息を止めるほか、強壮作用もあります。

ところで、松にはアカマツ、クロマツ、チョウセンマツなどいろいろありますが、苦みや発酵の関係からアカマツをお薦めします。



シイタケ

シイタケが初めて文献に記載されたのは 1300 年代。今では一年中手に入れることができるポピュラーな食材になりました。

乾燥したシイタケを水に浸けておいた液や熱湯に入れて黄色くなった液を服用すると、せき、風邪、胃カタル、心臓病、動脈硬化、便秘、二日酔い、冷え症、疲労回復

等に効果があります。

また、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て、相乗効果が期待できるので、高血圧や血圧の安定していない方は毎日食べていただきたい食材です。

コレステロールを心配している方は、肉料理に干しシイタケを合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は、ぬるま湯に砂糖を一つまみ入れましょう。