



## エビスグサ

健康茶の一種に「ハブ茶」があります。ハブ茶は、エビスグサの種子である決明子（けつめいし）を焙煎したもので、決明には明をひらくの意味で、視力回復の効果があるとされています。

エビスグサは、マメ科のアメリカ原産で、熱帯アジア各地及び日本でも広く栽培されており、秋に成熟し、次第に茶褐色となり、10月下旬～11月中旬が収穫の適期です。主な成分として、アントラキノン誘導体やビタミンAなどの有効成分が含まれており、服用または茶代用すれば、建胃、消炎、緩下、強壮、利尿剤となり、胃炎、糖尿病、動脈硬化、二日酔い、高血圧等にも効果があるとされています。

また、うがい薬にすれば扁桃炎、咽喉カタルなどの口中の荒れと痛みにも効果的です。

エビスグサはお茶として飲むのが関の山ですが、この種子を炒り鍋に入れ、多量の水を加えて長時間煮詰め、水が無くなってからもろみを混ぜて、箸休めやお酒のお供とする新しい食べ方もあるようです。



## ナツハゼ

ナツハゼ(夏檻)は、ツツジ科スノキ属のブルーベリーの仲間です。日本では、丘陵地の雑木林の林縁などで見られる身近な植物で、「日本のブルーベリー」と呼ばれることもあります。

実は初夏にできはじめ、9月～10月にかけて熟し、黒く熟せば生で食べることができます。花の愛らしさと紅葉の美しさが人気の庭木でもあります。

ナツハゼには、アントシアニンが他のベリー類の6倍も含まれており、目の疲労回復や血液浄化作用を強く期待できます。

しかも、アントシアニンは抗酸化物質「ポリフェノール」の一種であり、活性酸素の発生やその働きを抑えたり、活性酸素そのものを取り除きます。

また、ブルーベリー類にはインフルエンザウイルス吸着阻害活性があり、ブルーベリーよりも高い確率でインフルエンザウイルスの感染を防ぐとされています。

生食もできますが、果肉を裏ごしして種子を除き、砂糖などを加えると、健康増進に効果がある非常においしいジャムになります。

果実を採取し、薬酒や乾燥果実にするのもよいとされています。