
12. 自然の恵みと人間の知恵

先人たちの知恵を知る



種をつけたダイコンの花

草は漢方

温州みかんや紀州みかんは、草ではありませんが、その成熟した皮を乾燥させたものを、陳皮（チンピ）と呼び、漢方薬になっています。中国の伝統医学「中医学」において、みかんは体を冷やす食べ物として分類され、風邪を引いた際には食べてはならない食品として認識されています。

また、それを精製した油はアロマテラピーに用いられているほど、このみかんの皮が役に立つものです。



栄養価と医薬効果

昔から「みかんは風邪の予防に良い」と言われます。これはビタミン C やシネフリンといった風邪の予防に有効な成分と、その他にもビタミン A やクエン酸、食物繊維などが多く含まれています。白い筋にはヘスペリジンが含まれ、動脈硬化やコレステロール血症に効果があるとされています。

ヘスペリジン（ビタミンP）は、ポリフェノールの一種で、この陳皮の主成分です。

ビタミンPは、ビタミン様物質と呼ばれるもので、ヘスペリジン、ルチン、エリオシトリン等の総称です。このビタミン様物質とは、ビタミンと同じような作用を行ってはいないものの、欠乏症がなかったり、体内で合成できたりするもので、いわゆる、「ビタミンの定義」から外れてしまうビタミンです。

またほかにも、果肉にはプロビタミンA化合物の一種であるβ-クリプトキサンチンが他の柑橘に比べて非常に多く含まれていて、強力な発ガン抑制効果があるとの報告が果樹試験場（現・果樹研究所）・京都府医大などの共同研究グループによってなされ、近年注目されています。

漢方の有名な陳皮と言うだけあって、風邪の予防を始め、万能的な働きをしますが、なにより、バランスの良い食事を取り、体内で作るべきビタミン誘導体や、鰹もんと同じ作用をするビタミン様物質を自然に摂取することが望ましいことは言うまでもないことです。

だいこん

昔から「大根おろしに医者いらず」との格言があります。だいこんの成分のジアスターゼ、オキシターゼ、ビタミンC、リグニンと言ったものが含まれています。ジアスターゼは、別名アミラーゼと言う名前で、高校のころ習った覚えがあります。でんぷんや糖を分解し、消化を助ける消化酵素を指しています。唾液の中にも多く含まれているのは有名でしょう。

<だいこん>



<だいこんおろし>



ただ、ジアスターゼは熱に弱く、加熱してしまうと作用が失われてしまいます。効果的に摂取するには大根おろしが一番です。大根おろしは食物の消化を助け、食物繊維の整腸作用で胃の弱い人や便秘の人に効果があります。

私の記憶では、この消化を助けるというより、風邪をひいた時ののどの痛みや晴れを直すのに、よくおふくろが大根をすり、行く絵に重ね、短冊に切った新聞紙に塗り、包帯でのどにおいてくれたことを覚えています。これは、辛み成分の殺菌作用とビタミンCで、風邪に効くといわれており、短冊に切った大根を、水あめの中にさし、そのおろし汁を飲むことにより、のどのはれは改善しました。後、胸の上に湿布として貼り、使ったりしました。

新聞紙に塗った大根おろしを、包帯でのどに巻くのですから、今考えると、随分と違和感があったものですが、それでも翌日には喉の腫れは治っているのですから、すごいものですね。

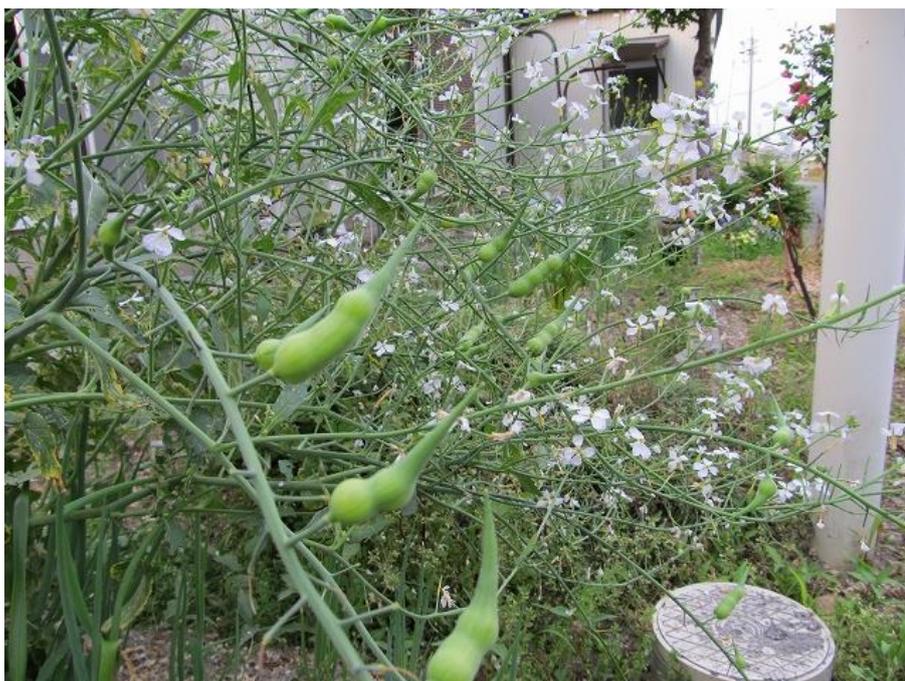
漢方では、第一大根湯として名をはしていますが、風の万能薬です。また大根の葉には陽性のビタミンやミネラルが多く、油で炒めて食べると皮膚や歯が丈夫になります。干した葉は体質改善の特効薬で、入浴に用いると身体が温まり、血のめぐりが良くなります。

本当に、昔からお世話になっており、今、この執筆中にも、ダイコンの花が満開に咲いていますが、それを収穫し、乾燥させて、第一大根湯の中に煎じても良いと思います。

<ダイコンの花>



もう1ヶ月半も咲いている大根の白い花。そろそろ刈り取って、どくだみのように乾燥させて、ダイコン茶にします。簡単だから、第一大根湯の代わりになるよ。そしてしばらくして、その花は種に変わっていきます。ダイコン君、お疲れ様、ありがとう。



どくだみは十薬

どくだみという言葉から、知らない人は毒草か？と少し恐れをなすような名前です。漢方では十薬（じゅうやく）とよばれ、まさに漢方の万能薬の代表格の生薬です。

独特のまさに薬臭いにおいがする野草で、樹間や家の薄暗い庭などに群生します。利尿・湿疹・腫れ物・蓄膿症などに効能があり、生葉を揉んで柔らかくしてオデキに当てると吸出しの効果があります。てんぷらにして食用にもしますが、あまりおいしくないようです。それよりも「どくだみ茶」に加工して健康茶として利用するのが一般的です。



漢方では解毒剤として用いられ、魚腥草桔梗湯（ぎょせいそうききょうとう）、五物解毒散（ごもつげどくさん）などに処方されます。しかし、どくだみ（魚腥草、十薬）は単独で用いることが多く、漢方方剤として他の生薬とともに用いることはあまりないようです。

生薬（しょうやく、きぐすり、Crude Drugs）とは、天然に存在する薬効を持つ産物から有効成分を精製することなく体質の改善を目的として用いる薬の総称です。漢方薬は生薬をいろいろ混ぜ、漢方方剤として使用することが多いのですが、どくだみはこのように生薬として、単独に用いられています。

ドクダミ茶の作り方

6～7月の開花期の地上部全草を鎌などで刈り取ってヒモで束ね、雨や夜露の当たらない風通しの良い軒下に吊るして陰干し乾燥させる。便秘・むくみ・オデ

キ・動脈硬化・蓄膿症などに効果が期待できますし、入浴剤にして薬湯にすれば腰痛に効果があるともいわれており、まさに万能生薬の第一人者です。



地上部を根元付近から鎌で刈り取る 風通しの良い車庫の軒下に吊るして陰干し 根元をきつく縛り直して洗濯干しに吊るしたものです。晴れた日だけ軒下に出してカラカラに干し上げ、ハサミで適当な大きさに刻み、タッパーに詰め、カビないように乾燥剤を入れて保存します。



煎じて飲む

1日量5～15グラムを600ccの水で煎じ、1日3回に分けて服用する。薬草を煎じる時は、土ビンや耐熱ガラスやホウロウ鍋などを使う。鉄製のやかんや鍋は、タンニンなどの有効成分が鉄分と反応して変質してしまうので禁物。また、沸騰させてしまうと熱で破壊されてしまう薬用成分もあるので、

60℃の弱火で30～60分かけてゆっくり煎じる。保温トレーを使うと60℃～70℃をキープ出来てなかなか具合が良い。そのまま放置すると抽出した成分がまた薬草に吸収されてしまうので、熱いうちに茶こしなどで濾して冷蔵庫で保存する。



おふくろはまだ健在で、この執筆中にも、昨年干したどくだみを袋いっぱい
に貰ってきました。煎じて飲みますが、まああまり美味しい物ではありません
が・



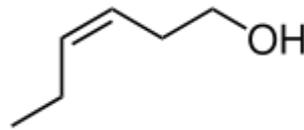
青葉の成分

森林に入って、「気持ちいい～」とか、トマトの温室で「あぁ、いいにおい～」などとさわやかに気分になります。これは緑の成分である、青葉アルコールと青葉アルデヒドと言われるもののようです。

出典: フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』 (2009/11/17 10:05 UTC 版)

分子式 $C_6H_{12}O$

形状 無色液体



青葉アルコール(あおばアルコール、leaf alcohol)は不飽和アルコールの1つ。京都大学の武居三吉により緑茶の香り成分として発見・命名されました。

無色の液体で、青臭い特有の香気を有する。名前からも分かるとおり、野菜など植物の青臭い香りの主成分であるが、ストレスに対する植物の防御機構に関わっていると見られています。木の葉やハーブ油にも含まれ、香水などの原料として工業生産されています。



■緑の香り■

森に入った瞬間、「あっ、きもちがいい～」といった経験は多いと思います。研究の結果、まず、**体の疲れは、脳が感じる**といったことがわかりました。特に脳のなかの大脳皮質領域や前頭前野が感じているらしいということ、脳で疲労感を演出するのは TGF- β やセロトニンといったような伝達物質があるということもわかりました。

今、疲労回復に役立つことと科学的に証明されつつあるのは、緑の香りの本体である「**青葉アルコール**」、「**青葉アルデヒド**」です。鼻から入り、視床下部がそれを捕らえたとき、セロトニンなどが分泌され、すきつとした感じになるのでしょう。サルに簡単なボタンを押す作業を延々と続けさせるじっけんがありました。緑の香りを与えたサルの方は、延々と作業を続けていっても、作業能力が低下しなかったということです。これに対して、何も与えず、延々と作業をしていったサルは、明らかに反応時間が長くなり、作業能力が低下していくということです。

ネギを食べると頭が良くなる？

昔からネギを食べるとお玉が良くなるといわれます。最近の論文では、ビタミン T (テゴチン) というビタミン様物質 (前述) がその効果があるとか、まことしやかな話題も出ています。ネギには、体の中でビタミン A になるカロテン、ビタミン B2、ビタミン C が多く含まれています。単純に頭が良くなる成分はないかということとは言えないと思いますが、昔から言われるにはわけがあります。

まず、ネギは冬場にも栽培できるので、よいビタミンの補給源です。今でこそ、年中、野菜が食べられますが、ついこの間までは、季節ごとの野菜を、季節ごとに味わって食べるので、冬にしっかりネギを食べて、風邪をひかなくして、勉強しろ、ということが、だんだん、ネギを食べると頭がよくなる、という風になったと、解釈もできます。

頭が良くなる野菜

それでは、「頭の良くなる野菜」はないのでしょうか？

頭がよくなる成分として有名な代表格は、DHA (ドコサヘキサエン酸) で、魚油に多く含まれる高度の不飽和脂肪酸です。DHA には知能の働きを促進する作用があると発表され、「頭が良くなる」として脚光を浴びるようになったのは記憶に新しいところですが、乳幼児の脳神経の発達、さらに老化に伴う記憶力の低下や、視力低下にも DHA は効果があるといわれています。

昔から頭がよくなるには、魚の目を食べろ、と言われるますが、目には DHA が多く含まれています。その DHA そのものは脳に多く存在しています。だから『サカナ、サカナ…』の歌ができたのでしょうか、魚を食べて頭が良くなったというエビデンスはもちろんありません。

ここで DHA (ドコサヘキサエン酸) は、不飽和脂肪酸のひとつで、DHA は精液や脳、網膜のリン脂質に含まれる脂肪酸の主要な成分であるそうです。DHA が不足すると脳内セロトニンの量が減少し、多動性障害を引き起こすという報告があるように、頭に関係していると言えます。アルツハイマー型痴呆やうつ病などの疾病に対しても DHA の摂取は有効であるといわれています。

DHA (ドコサヘキサエン酸) は主にマグロやカツオ等に、EPA (エイコサペンタエン酸) はイワシなどの背の青い魚に多く含まれる脂肪酸です。DPA (ドコサペンタエン酸) は EPA の 10 倍もパワーがあるといわれ、カナダ極北の環境の厳しい地方に生息する堅琴アザラシから得られる油脂でパープシールオイルとも呼ばれています。最近この、魚油にはほとんどふくまれていないドコ

サペンタエン酸 (DPA) にも注目が集まっています。

これらはオメガ3系脂肪酸の1つです。米国心臓協会 (American Heart Association) では、最低でも週に2回魚を食べることを勧めています。同じオメガ3系脂肪酸で α -リノレン酸は麻の実や亜麻の実、くるみ、シソの実などの種子類にも多く含まれます。また、それらから抽出したシソ油や麻の実油、亜麻仁油、大豆油やなたね油などの食用油に特に多く含まれています。他にも、緑黄色野菜や大豆などにも含まれます。

フランス国立保健医学研究所 (INSERM) の P.Barberger Gateau 博士の研究チームによって、「果物・野菜・魚・オメガ3脂肪酸を定期的に摂取することは、アルツハイマー病などの認知症の発症リスクを低減させる」との報告がなされました。

ここで頭がよくなす食材がこのようにたくさんあったとして、どうやって食べればいいのでしょうか？主婦が、カロリーだけでなく、ビタミンの何が入っている、入っていない、不飽和脂肪酸の DHA か EPA がなにが要る、などといちいち計算して料理を作ることなどできません。

例えば、ネギ早く実の一種です。小ネギを細かく刻み、豆腐に鰹節と一緒にかけて食べることで、豆腐だけより、より多くの種対のビタミンが摂取できます。マグネシウム、亜鉛といった微量ミネラルも吸収しなければなりません。それを吸収促進させるのに、鰹節がいいともいわれますが、先ほど言ったように、いちいち計算できません。

ようは、より多くの食材を、少しでもいいので、摂取するようにすれば、胃の中で混ざり合っ、お互いの吸収を助けたり、あるものは反発するかもしれませんが、とにかくより多くの食材を摂取することにほかなりません。

「野菜は嫌いだ」

「サラダはドレッシングがないと食べられないよね」

「本来、人間は野菜嫌いなのでは、・・・」

ここに答えがあるように思えます。野菜が嫌いだから食べないのではなくて、おいしい野菜でないから食べないのだと思います。スーパーで並べられた野菜はともかく、ビニール袋に詰められたカット野菜など、愚の骨頂だと思います。なぜなら、次の理由によるからです。

- 野菜は根を切った時点で死んでしまいます（生きていますが、半死半生です）
- 野菜をカットすることで、有効成分が逃げるか、分解されて少なくなる
- 新鮮度はないので、ますます有効成分は減少する

しかしながら一番重要な事は次の2点です。

- 新鮮度100%の野菜は、とにかくうまい！
- 母親の愛情たっぷりに調理したものは何でもうまい！

この2つが「頭の良くなる野菜」の答えです。新鮮度が落ちればうまくなりません。うまくなければ、食べたくなくなります。しかしたとえそうであっても、母親が愛情たっぷりに工夫して、いくつもの野菜をミックスして苦労して作ってくれたスープはうまいではないでしょうか？

一生懸命あくをぬいて、時間をかけて作った筍のみそ汁や、何日もかけてぬかをかき混ぜた白菜の漬物など、愛情に勝る料理はありません。

このような野菜を使った料理を食べている子供は、心身ともに健康で、頭がよいに違いありません・

とにかく、新鮮な野菜を、いろいろな種類食べるのが大切なことだよ



「おはよう」、「元気」、「ありがとう」

毎日、「おはよう」、「元気」、「ありがとう」という言葉は、人間だけでなく、野菜たちにもかけてあげてください。これを心の中に入れ、おしげもなく野菜くんたちに愛情を注ぎましょう。

<野菜くんに囲まれた生活空間>



水耕プランターやおふくろさんで栽培し、収穫した野菜くんは、こうしてキッチンに移動しましょう。



スイスチャードは鉄分が多い。
野菜を取り出し根を水で洗う。
古い根は取り除く。



ガラス容器などに移し替え
スポンジの部分が浸かる程度に
水を入れる。



ミツバの例



リーフレタスの例

それでは、キッチンファーム・ハーベストで、“活菜”のやさしい緑や赤の色を楽しみ、その後は、新鮮 100%のやさしい味を楽しみましょう。

キッチンファームでの水の入れ替えは、夏場は毎日、その他は 3 日位の間隔で行ってください。その際古い根は取り除いてください。3~6 日で賞味ください。ただし、季節によっては早めに賞味ください。



鮮度 100%をいただく心のやすらぎ

きっとすばらしいキッチンファームができあがるに違いありません。



今日はこの野菜を使いまーす☆と元気な声が聞こえてきそうなほどですね。根が白くきれいです。



大量トマトの湯むきです！トマトのゼリーを作るため、丁寧に皮をむき、種

も全て取り除きます。



「さあ、みんな、したくができたわよ」



こうして食べると、本当においしそう。

自然の恵み・人間の知恵

自然とは一体何でしょう。自然の食品がいいとは、自然方法の野菜は安全だ、とか、なにか一瞬立ち止まって考えると、どうしてそれがそうなの？と思ってしまうことはありませんか？

つまり、疑問が生じるわけです。自然は弱肉強食です。自然なかでは、強いものが弱いものを駆逐し、生き残っています。ある植物は毒を持ち、ある植物は固く食べられにくくするなどして、生き残っていきます。

ここでは、決して人間に良いものばかりでなく、毒を持った植物を食べれば、体に不調を起こします。しかしその毒も、うまく使えば、薬になります。自然の恵みを、人間の知恵で管理する、そういったことを人間は繰り返して、さらに進化しようとしています。

