

★漢方談義★

黒豆、クワイ

◆畑のお肉◆

太田 順康

12月になりました。
お正月のお節料理の中の
定番は黒豆と慈姑(クワイ)
ですね。



黒豆は大豆の一品種です。栄養学的には大豆も黒豆も違い
がありませんが、黒豆にはポリフェノール類のアントシアニン
が沢山含まれていますので、生活習慣病や更年期障害の予
防・改善や美肌効果があるようです。

ダイズは東アジアが原産のマメ科の1年生草です。日本に
は縄文時代にすでに渡来していたようです。大豆は小豆に比
べて大きな豆と云う意味です。

大豆には畑のお肉と言われるように良質のたんぱく質が多
く、必須アミノ酸の殆どが含まれていて、煮豆、味噌、醬
油、豆腐、油揚げ、納豆、おから、きな粉、など日本人の食
卓には欠かせない食品です。

含まれている成分の不飽和脂肪酸、ビタミンEなどは、抗
酸化作用、血中コレステロールの低下作用があり、動脈硬化
や糖尿病などの生活習慣病を予防します。

またレシチンには脳の老化防止作用があり、イソフラボンには
女性ホルモン類似的作用があり、更年期障害、骨粗鬆症など
の予防・治療効果があります。またカルシウムなどのミネラ
ル分も多く含まれています。まさに「マメで元気に長生き」
のためには欠かせない食べ物です。

黒豆に甘草を加えて煎じたものは、魚、酒、薬などの中毒
の毒消しに効果があります。若いときにトリカブト中毒にな
った時に使って良くなった経験があります。これは二日酔
にも効果があるようです。風邪の咽痛、咳、声嘎れにも効果
があります。

お乳の出が悪い時には黒豆、黒ゴマ、モチ米を粉末にして
等量混ぜて黒砂糖を加えて味を調べて食べると出が良くなり
ます。

心臓の弱い人(気の小さい人ではありません)は黒豆、ト
ウモロコシの実、もち米を1日20gずつ粉末にして、1日
3回に分けて水でかきまぜて生のまま飲むと良いそうです。

◆芋から芽が見事に伸びる姿から芽出度い食品◆

◆親芋から子芋がびっしり出るから子孫繁栄◆

春禪洞

すこやか教室

曜日と時間： 毎週金曜日 11:00～12:00

参加： 無料

指導： 原 茉奈美 (理学療法士)

<12月の予定>

あつという間に2013年最後の月になりました。
私事ですが、今年には三女を出産、かしましい
娘たちに囲まれ、賑やかであつという間の1年
でした。すこやか教室でも、皆さんの笑い声と
共に元気をいただき、楽しい時間を過ごすこと
ができました。本当にありがとうございました。

6日(金) 20日(金)

○体操でストレッチ

○有酸素運動で寒さを吹き飛ばしましょう

○頭の体操

13日(金) 27日(金)

松尾池周辺から尾根へ

お知らせ

§ 漢方相談日

(担当 太田順康：日本漢方交流会認定漢方終身師範、
岐阜県漢方研究会会長、岐阜薬科大学「漢方学」講師)
今月の漢方相談日は、下記のようにです。

2日(月) 16日(月) 26日(木)

§ 12月の休診日

30日(月)

よろしくお願いたします。

♪

クワイはオモダカ科の植物で北半球の温帯地方
に広く繁殖しますが食用にするのは中国と日本だ
けです。澱粉質やタンパク質、ミネラルが豊富で
生活習慣病や風邪の予防、美肌、便秘解消の作用
があり、女性には嬉しい食品です。クワイとは、
葉の形が薺に似ているので「薺芋」から来たそう
です。

また少し眉唾ですが、浮気封じの薬だそうです。
クワイを常食するとご主人の性欲が減じて浮気が
止まるそうです。我が家で試すには遅すぎますが！

(つづく)