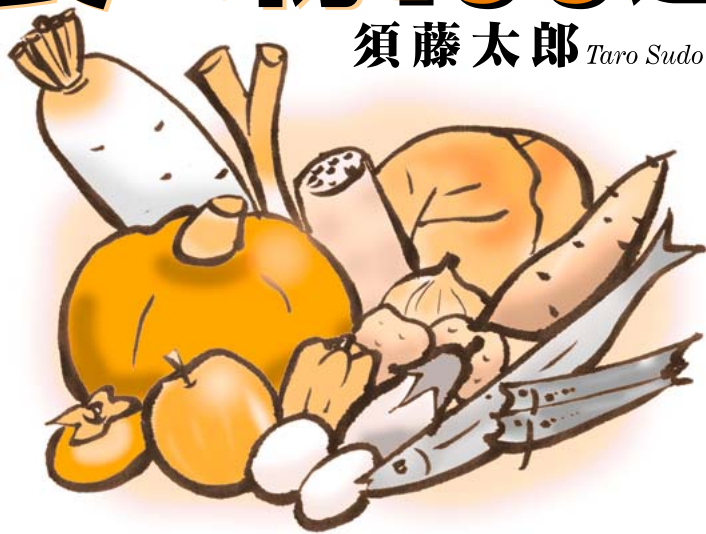


# 健康力アップ

身近な

# 食べ物100選

須藤太郎 *Taro Sudo*



ほおずき書籍



## はじめに

すべての人にとって健康にまさる宝はなく、人生の幸せは究極的には「健康」の二文字に収斂しゅうれんされます。そして健康をつくるもつとも重要な条件が食べ物です。食べ物が血や肉をつくり、六〇兆個の細胞にまんべんなく栄養を補給し、複雑で精妙なからだの働きを支えています。

食べ物はたんなるカロリー源ではなく、質の良しあしが確実に健康に反映します。いのちを紡ぎ育はぐむうえで、食べ物の重要性はあらためて言うまでもありません。



「身土不二しんどふじ」とは、住んでいる土地の季節ごとの収穫物、いわゆる「旬しゅんの露地もの」こそ、自然の摂理に合致した健康の原点である、ということを表しています。近年、その原理から外れた暮らしを余儀なくされています。その昔はしごく当たり前だった生活が、科学文

明のすすんだ現代にますます難しくなっているのは皮肉なことです。

ちまた  
巷には多種多様な食べ物が出回っていますが、はたして「質」はどうでしょうか。化学

肥料と農薬、残留農薬、季節感喪失、輸入食品、加工食品、食品添加物、グルメ、欧風食  
——このようないわば不自然な食べ物が、身土不二の原理に照らし、いかにかけ離れた  
ものであるかがわかります。



自然の食べ物にはすべて、一定の薬効に加えて、からだ全体の生命力を高め、その結果  
としてさまざまな異常（病気）をただしていくという、本来の働きがあります。たとえば、  
季節の野菜果物には多少にかかわらず、すべてビタミン、ミネラルなどの栄養素を含み、  
それらの効果は、栄養補給と血液浄化を通して多様な慢性病の治療と予防、美容、強壮な  
どほとんどすべてに共通します。

本書ではこうした点も踏まえ、健康をつくるための食生活の知識として、身近な食べ物  
について、特徴的な栄養成分や薬効をとりあげました。食べ物は、高価であったり、グル  
メの必要は全くありません。サプリメント、機能性食品、特定保健用食品など、健康不安

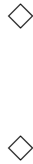
につけこんで利益をねらう種類のものも同じです。

米と野菜を主体とし、飽食の現代ではむしろ粗食といわれるようなものが、最も自然の摂理に合致し、健康にいいということがわかります。



食べ物の特性や薬効は、何百年にもわたる人々の暮らしの中から、経験にもとづく確かな知識として、親から子へ、子にから孫へと連綿と伝えられてきました。人間が本来もつ生命力の本質を考えたとき、伝統の食文化とともに、これらの知識の中に流れるすぐれた合理性に驚かされます。

ここには「医食同源」「食はいのち」の普遍の哲学が脈々と流れ、幾多先人の知恵の集積と重みを感じられます。



病気になって慌てるより、病気にならないためにはどうすればよいかを考えましょう。多くのリスクのあふれる現代生活のなかで、いのちと健康を守っていくにはどうしたらいいでしょうか。健康を守り病を治すのは医薬品ではなく、みずからの生命力。基本はから

だにそなわった生命力をいかに賦活<sup>ふかつ</sup>していくか、という一点に絞られます。そのため最大の条件が日常の食べ物であり、食べることの重要性がここにあります。

人間のからだの精妙な仕組みと働きを知れば知るほど、医療の限界と無力さを感じざるを得ません。自己のからだに宿る生命力の偉大な力と、古くて新しい先人の知恵と食べ物本来の効用を信じ、この知識を日常の暮らしに生かして、健康生活をエンジョイしていただきたいと念願するものです。

はじめに

第1章 春の野菜

001	セリ	10
002	セロリ	12
003	パセリ	14
004	タケノコ	16
005	タマネギ	18
006	ワサビ	20
007	ニラ	22
008	ニンニク	24

第2章 夏の野菜

009	キャベツ	28
010	アスパラガス	30
011	ピーマン	32
012	エタマメ	34
013	レタス	36
014	オクラ	38
015	サンショウ	40
016	キュウリ	42
017	ゴボウ	44
018	サツマイモ	46
019	ジャガイモ	48
020	トマト	50
021	ナス	52
022	ニンジン	54
023	ニンジンの葉	56
024	シン	58
025	ヘチマ	60
026	カボチャ	62
027	ヤマイモ	64
028	レンコン	66

### 第3章 秋〜冬の野菜

029	トウガラシ	70
030	サトイモ	72
031	シヨウガ	74
032	トウガン	76
033	ダイコン	78
034	ダイコンの葉	80
035	ミヨウガ	82
036	ネギ	84
037	ブロッコリー	86
038	コマツナ	88
039	ホウレンソウ	90

### 第4章 魚介類

040	イワシ	94
041	サンマ	96
042	ウナギ	98
043	コイ	100
044	トシヨウ	102
045	イカ	104
046	カニ	106
047	ウニ	108
048	ナマコ	110
049	カキ	112
050	シシトウ	114
051	コンブ	116



第5章 穀類

052	玄米	120
053	押し麦	122
054	ハトムギ	124
055	ソバ	126
056	トウモロコシ	128
057	ライ麦	130
058	ダイズ	132
059	クロマメ	134
060	アズキ	136
061	ピーナツ	138

第6章 くだもの・木の実

062	イチゴ	142
063	ピワ	144
064	ナツミカン	146
065	スイカ	148
066	アンス	150
067	モモ	152
068	ナシ	154
069	ブドウ	156
070	ザクロ	158
071	イチジク	160
072	カキ	162
073	リンゴ	164
074	ユズ	166
075	キンカン	168
076	ギンナン	170
077	クリ	172
078	クルミ	174

## 第7章 その他の食品

079	梅干し	178
080	とうふ	182
081	コンニャク	184
082	シイタケ	186
083	なつとう	188
084	お茶	190
085	鶏卵	192
086	漬物	194
087	ハチミツ	196
088	黒砂糖	198
089	ビール	200
090	もち	202
091	酢	204
092	みそ	206

## 附 薬草・野草

093	アロエ	210
094	ササ	212
095	タンポポ	214
096	ナズナ	216
097	フキ	218
098	ヨモギ	220
099	ドクダミ	222
100	キク	224
このころ思いつく		
おわりに		
おもな参考文献		

# 春の野菜

## 第1章

# セリ

001

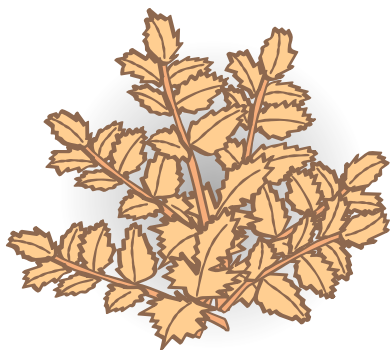
芹

新しい季節の先触れ

彼岸を過ぎるころには、信州にもようやく春が到来し、長い冬に耐えた野草が次々と芽生え始める。ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、スズシロなどいわゆる「春の七草」の代表格がセリ。水の流れる場所に、暖かい陽光を受けて他の野草に先駆けて顔を見せる。

春先の野菜や野草には、冬の間不足しがちなビタミン、ミネラルなど、生命に必要な栄養成分がとくにタップリと含まれる。これが巧まざる自然の摂理である。とくにセリには血をきれいにし酸性体質をただす効果が著しい。

摘み草の対象として、セリは昔から最も親しまれている野草のひとつ。水の流れる小川や田んぼのあぜ道などどこでも見られ、野趣にあふれた鮮烈な香りとシャキッとした歯触りが、新しい季節の歓びと生命の賛歌を感じさせてくれる。相性抜



## 主な薬効

貧血・神経痛・リウマチ・高血圧

群の鴨かもとセリの鍋は江戸の昔からよく知られるが、吸い物、おひたし、和え物、油炒めなどと応用範囲は広い。

昔からスタミナ食とされる理由は、すぐれた浄血作用に加えて、芳香性の油に発汗と保温作用があるため。貧血、便秘、リウマチ、神経痛、高血圧などにも卓効がある。

セリの人気に便乗してか、タラノメなどと同じく、最近ではハウスの栽培ものが出回っているらしいが、これではあまりに味気ない。むろん栄養成分、生命力とも野草に及ぶべくもない。

# セロリ

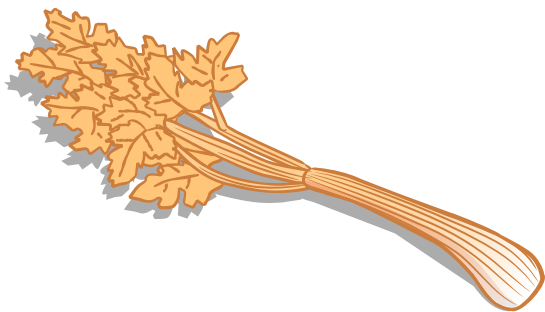
002

celery

特有の香りと歯ごたえ

独特の香りと歯ごたえが持ち味の西洋野菜のひとつ。古代ローマの時代から整腸強壮剤として珍重された。日本へは明治の初期、ヨーロッパから輸入され、戦後、肉食や油料理、欧風食の普及とともに需要が伸び、盛んに栽培されるようになった。セロリのビタミンB群とメチオニン<sup>ア</sup>は、常食すると肝臓の働きをよくし、女性ホルモンの分泌を促し美人をつくる。茎の部分に多いカリウムは、高血圧、糖尿病など生活習慣病の予防に欠かせない。ガンの予防効果は、カロテン（ビタミンA）をたっぷり含む緑黄色野菜で、セロリでは茎より緑色の葉の部分に多い。てんぷらや和え物<sup>あ</sup>、佃煮、スープなどにしてでできるだけ無駄なく利用したいもの。

日ごろ肉食やアルコールが多く、血圧や糖尿病の気になる向きには、生野菜<sup>な</sup>のジューズがおすすすめ。セロリ、キャベツ、ニンジン、リンゴ、レモンなどのうち二、



## 主な薬効

高血圧・強肝・糖尿病・脚気・疲労回復・精神安定・便秘・食欲増進

三品を加えてジュースに。好みて蜂蜜で薄く味付けしてもよい。毎朝のコップ一杯が栄養を補給し血液をきれいにし、生活習慣病を予防する。二日酔いにもいい。豊富な食物繊維せんいが便秘を解消し、また新陳代謝の促進、食欲増進、疲労回復、精神安定、頭痛など、効果は広範囲にわたる。しおれたら根元を水に浸けておくとみずみずしさがよみがえるが、そんなにたくさん食べられるものではないので、一度にあまり多く買わないほうがいい。

# パセリ

003

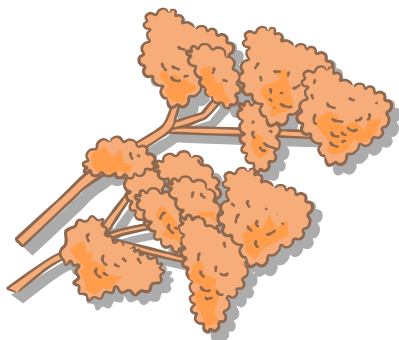
parsley

健康美人をつくる

ビタミン、ミネラルをたっぷり含む緑黄色野菜。香気はピネン、アピオールなどの精油成分によるもの。すぐれた殺菌力を持ち、腸内の有害細菌の繁殖を抑え、新陳代謝を促進するほか、食中毒の予防、食欲増進、消化促進、血液浄化など多様な薬効をもつ。肉や油のこってり料理のあとは、血液の酸性化をただし、口の中をさっぱりさせる。

料理に付け合わせるのは、見た目の彩りだけではなく、こうした合理的な知恵によるもの。ビタミンCは、感染症、かいけつひょう壊血病、しきゅうのうめう歯槽膿漏などの予防、美容と健康に欠かせない栄養素で、パセリにはとくに大量に含まれている。日ごろ肉類をよく食べへる人や肥満体質、血圧や生活習慣病の気になる向きには、リンゴやニンジンと一緒にしてしばったパセリの生ジュースがおすすぬ。ビタミンCとならんでAの含有量





もまた野菜のなかでは抜群のトップ。

カルシウム、葉緑素などの相乗作用によって、いっそう多様な薬効を発揮する。ざっと挙げて、血管強化、腎臓病、貧血、解毒、リウマチ、生理不順、夜盲症、弱視、白内障など。健康は美人をつくるので、美容にもむろん効果がある。生食、ジュースのほか、てんぷらやサラダにしてもいい。水の入ったコップに入れて、食卓に置けば飾りにもなる。野菜はすべて露地もので新鮮なほどいい。季節はずれやしおれたものは味も栄養価も落ちることはパセリも同じ。ベランダのプランターでも手軽に栽培できる。

#### 主な薬効

食欲増進・殺菌・血管強化・利尿・ガン予防・美肌効果・貧血・眼病・口臭予防

# タケノコ

004

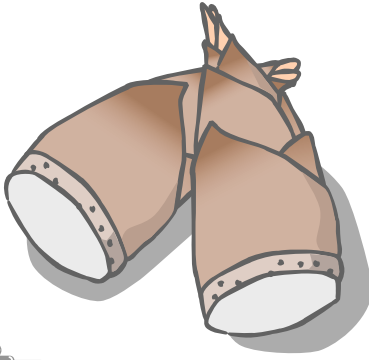
筍

文字どおりの「旬」の味

太い孟宗竹もっそうちやくが一般的。春から初夏の間のほんの短い期間に食べ頃を迎える。この時期をちよつとはずしただけで硬くなって食べられなくなる。旬とは一〇日間のことをいい、タケノコの漢字「たけかんにむりに旬」はこの短い適期を表すもの。しかも、掘り出したあとは急速に味が落ちる。それだけに気難しくぜいたくな季節の味覚といえる。

雨後のタケノコのとえの通り、あちこちに顔を出し、一夜で何センチも伸びる。ワカメとの相性は抜群。ひところは、タケノコには栄養成分がなく、消化も悪いなどといわれたが、とんでもない話。すぐれたアルカリ性と豊富なビタミン、ミネラル、植物繊維せんいが新陳代謝を促し健康をつくる、生命力抜群のスタミナ食だ。

タケノコは生長して竹になる。じつはこの竹にもいろいろな効用がある。何でも



科学的に証明しなければ納得できない現代栄養学の立場からは、「分析可能な成分」がなければ、すべて無用のものとして片付ける傾向があるが、植物には人知を超えた未知の有用成分が含まれていることが多い。竹についても同じことがいえる。

例えば、竹細工職人には昔からガンが少ないといわれるが、その理由はよくわかっていない。理屈がわからなくても現実に効果があれば文句はなからう。こうした例は枚挙にいとまがない。学者や医者があればこれと小難しい理屈をこねている間に、現実にどんどんガン死が増えている。自然の深さには人知はとうてい及ばない。このことを多くの事例を通して再認識させられる。

#### 主な薬効

ぜいたくな季節の味覚

# タマネギ

005

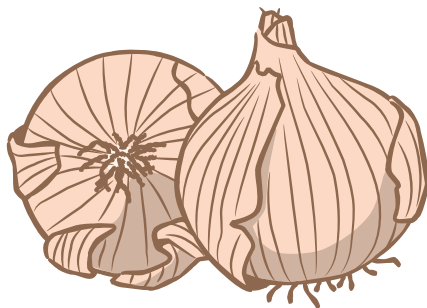
玉葱

料理と健康の万能野菜

特有の辛みと匂いは、硫化アリルなどの硫化物によるもの。免疫増強作用をはじめとする多様な薬効が古くから知られている。洋風、中華、和風、世界各国の料理に欠かせない。栄養成分は、カルシウム、リン、鉄分などのミネラルに、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、Cなどたっぷり。

ガン、動脈硬化、心筋梗塞<sup>しんじやくせき</sup>、糖尿病、高血圧など生活習慣病の予防と治療に卓効があり、そのほか、疲労回復、便秘など、幅広く多様な薬効がある。医者のお薬をやめ、タマネギ、野菜を主体とする食事療法を実践して健康を回復した人が、身の回りにも少なくない。

煮物や野菜炒めのほか、タマネギにジャガイモ、ニンジン、昆布を加え、スープにして毎朝コップ一杯を飲む。味噌汁でもよい。晩酌のつまみには、生<sup>なま</sup>のまま刻ん



でかつお節と生醤油きじょうゆで。やせ形の方は「マ」油の油炒めを。たいがいの料理に隠し味として使えるので、便利このうえない。

茶色の薄皮は高血圧・動脈硬化の予防に効果があり、煎じてお茶代わりに。神経痛にはタマネギをすりおろして小麦粉を加え、軽く練ってガーゼに延ばし患部に貼る。夜眠れないときは、切った枕元に置くだけで神経の興奮を鎮め、心地よい自然の眠りが得られる。どんな料理にも合い、比較的安価で保存性も抜群、幅広い薬効をもつタマネギは、まさに重宝おもたけきわまらない万能野菜の趣おもむきがある。

#### 主な薬効

精神不安・不眠症・アレルギー・生活習慣病の予防・  
疲労回復・神経痛

# ワサビ

006

山葵

すぐれた防腐殺菌作用

カラシやコシヨウなどとならぶ代表的な香辛料。純然たる日本原産の多年生水生植物で、自生と栽培がある。ひんやりとした一定の水温を好み、直射日光を嫌い、水質も清流に限られる、という気難しい性質から適地は限定される。

すでに一三世紀頃の古文書に見られ、その後の「和漢三才図絵」にも蕎麦の薬味に欠かせない香辛料として紹介され、古くから愛用されていたことがうかがえる。

身上は特有のツンと鼻にぬける香りと辛み。殺菌力との相乗作用で、生魚なまづかの臭みを消し、味をいちだんと高めてくれる。辛み成分にはそのほか、食欲増進、消化促進、利尿作用などのすぐれた効用がある。ワサビと醤油を欠いた刺し身は想像できない。魚を生で食べるわが国固有の食文化は、ワサビと醤油のおかげで成り立っているといえる。



## 主な薬効

防腐殺菌・食欲増進・利尿

ニンニク、シソ、トウガラシ、ニラ、シヨウガ、サンシヨウなどについても同じことがいえるが、これらには、そのものの自体の栄養成分のほかに、人工では真似のできない殺菌作用がある。化学物質の防腐剤では、多かれ少なかれ人体への悪影響は避けられないが、植物では益こそあれ、露ほどのマイナスもないからすばらしい。もともと、市販の食品に添付されたり、一般の寿司屋で使われている練りワサビは、からし大根の粉末などの混ぜものが多く、本物には残念ながらもめたにお目にかかる機会がない。

# ニラ

007

菫

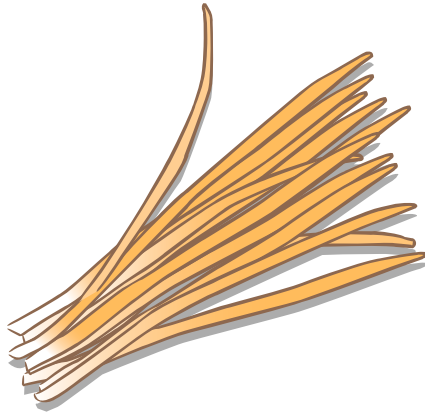
おやつ定番ニラせんべい

野菜というより野草といったほうが早い。春から秋にかけて、摘めば摘むほど伸びてくる抜群の生命力と繁殖力に驚かされる。ビタミンAをはじめとする豊富な成分は栽培野菜をはるかに超え、すぐれた栄養と多様な薬効を誇る。

メニューは、卵とじ、油炒め、みそ汁の実、おやきの具などさまざま。味噌を加え小麦粉で溶いて焼いたニラの薄焼き（ニラせんべい）は、子どもの頃のおやつ定番だった。庭のニラを放ったらかすいっぽうで、市販の甘い菓子やケーキを子どもに与えるなどは、なんとももったいない話。

独特の香りは硫化アリル類で、タマネギやニンニクと同じく神経を沈静させ、不眠症や神経の疲れに効果がある。肉類や油脂類とも相性がよく、中華料理にも欠かせない。食べ過ぎや食あたりの下痢には、市販の下痢止め薬より、ニラの味噌汁が





## 主な薬効

強精・冷え性・夜尿症・不眠・食あたり・下痢・虫刺され・切り傷・うるしかぶれ・湿疹

お粥がいちばん。下痢は、不消化物や有毒物質を体外に排泄しようとする、生体の巧妙な自浄作用。これを薬で無理に止めてしまつては、臭いものにフタのたとえ、どこかに悪い影響が現れるに決まつている。

すぐれた殺菌力、止血効果があり、虫刺され、うるしかぶれ、切り傷などにはすりつぶして塗布。吐血、血尿には塩で煮て食べる。血液の浄化はたいがいの野菜に共通する効力。飲み屋で人気の「レバニラ」は、この意味でなかなか合理的なメニューといえる。

# ニンニク

008

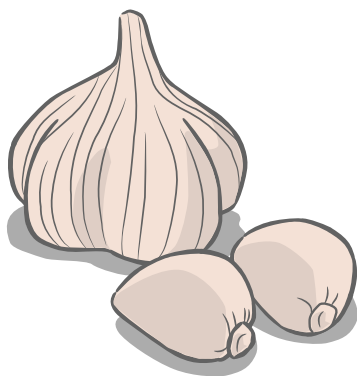
大蒜

神秘的で多様な健康効果

野菜や生薬には、多くの神秘的な効力がある。なかでもとくにニンニクは、名実ともに健康野菜の代表の名にふさわしい多様な薬効をもち、項目を挙げるだけで数冊分のページを満たすほどの内容がある。

まず強精強壯効果。洋の東西を問わず、古くから広く珍重されてきたことは文献によって証明されている。主成分の硫化アリルは、切ったりつぶしたりして空気に触れると、特有の刺激臭のあるアリシンになる。これがビタミンB<sub>1</sub>の吸収効率を高め、末端の毛細血管を広げて血行を高め、循環機能を促す。また体内で消化酵素を生産し、胆汁の分泌を高め、重要な肝臓の働きを促進する。

内臓の働き全般、とくに胃腸の機能を賦活ふかつすることで消化吸収を促進し、便通をととのえ、新陳代謝を促し身体全体を生き生きと活性化させる。——このように



個々の効能を挙げ始めればきりがないが、基本的には生命力（免疫力）の強化に収斂<sup>れん</sup>される。これが身体全体の正常な働きを促し、病気の予防と修復のためのエネルギーとなる。

風邪をひいたときには、シヨウガやネギを混ぜて味噌汁にすりこみ、熱いうちに飲んで就寝する。汗が出てたいがい一日か二日で治る。ちなみに、注射や風邪薬は症状を一時的に抑えるだけ。世の中に風邪を治す薬はないということは、医者や医薬品メーカーは先刻承知の事実である。

美容上の効果はもちろん、輝くような素肌美は、食べ物と適切な運動（労働）を組み合わせた日常の暮らしの積み重ねのなから、健康と一体となって生み出される。からだの内部から輝く素肌の健康美と、皮膚の上から化学物質の化粧品を塗って化粧<sup>よそお</sup>う人工美とは、はたしてどちらが魅力的だろうか。ニンニクの薬効は、想像以上に深く広範囲にわた

るが、食べ方には一定の注意が必要である。通常は単品で食べるのではなく、あくまで調味料のひとつとして、ほかの食材と一緒に摂取することが大切な条件。そのほか空腹時の生食は避けること、一度にたくさん食べ過ぎないことなどに注意する必要がある。バランスのとれた食事のなかに一定量を上手にとり入れ、これを長期間続けることによって、はじめて、その神秘的な偉効を享受することができる。

謎と神秘に満ち、精妙きわまるからだの仕組みには、知れば知るほど驚嘆させられる。科学で解明できた部分はそのうちのほんの一部にすぎない。病気に対して、現代医療で対応できる範囲にはおのずから限界があることは当然といえる。からだ全体の機能（ホメオスタシス＝恒常性）を高めることによって異常をただす、という病気治療の本来のあり方からみて、食べ物と生薬の意味と存在はきわめて重要である。

#### 主な薬効

強精・強壯・冷え性・痔疾・強肝・健胃・高血圧、  
動脈硬化の予防・沈静作用・美容・便秘・ガン、  
慢性疾患の予防・風邪・疲労回復