

おいしいだけじゃない 果実の薬膳

つぼうち推挙整体
2021 10月号

秋の味覚・果実



秋の果実と聞いて、何が思い浮かぶか？ぶどう、いちじく、梨、プルーン、柿、かりん、りんご、最近にはあまり見かけなくなつたザクロ。木の実は落花生、栗やクルミ、銀杏など。

果物は野菜ほど重要視されていませんし、それなりにお値段が上がるので、あまり口にすることがないという人も多いかもしれません。

一日1個のりんごは医者から遠ざける

という言葉があります。イギリスのウェールズ地方の諺「寝る前にりんごを1個食べると医者の仕事はなくなる」から来ています。昔の人はよく知っていますね。現代の医学・薬膳の世界でも納得！現

りんごの効能 

- 脾の働きを高める
- 便秘・下痢の解消
- 食欲促進
- 吐き気を抑える 二日酔いつわり
- 体内の余分な熱を鎮める
- イライラのぼせ、ほてりの改善
- 潤いを与える のど、咳、肌
- 心の働きを助ける
- 不安感、焦燥感を和らげる
- ペクチンが豊富
- 悪玉コレステロールの低下
- アップルペクチン
- 大腸がんの抑制

特にペクチンは果肉よりも皮のほうに多く含まれているので一緒に食べるのがおすすめです☆

このように、それぞれの果実に効能や性質があり、秋に実るものは、秋に多い乾燥からくる症状を和らげるものが多くです。

(空咳、のどの痛み、喘息、肌のかさつき、髪のぼさつき、コロコロ便)

人生百年として、秋の味覚を楽しめるのも百回。果実をちよつとプラスして、生活にも潤いを与えてみてくださいな

いちじく

脾の働きを高める
食欲促進 整腸作用

解毒作用

- 痔・イボ・のどの痛みなど
- 腫れものに効果あり

バスタアルデヒド

- 抗がん作用

プルーンと一緒にヨーグルトにプラス
- 晩寝かせて食べる

プルーン

腸内環境の改善

強い抗酸化作用

- アンチエイジング

血を補う

- むくみ・下痢・口渇の改善
- 更年期障害の緩和

コレステロール値を適正に維持

人体に有害な物質を吸着し、

便とともに排出

ドライプルーンが苦手なら生が食べやすい

かりん

体を潤すので咳止め効果あり

肝臓の働きを高める

- イライラを鎮める
- 酒毒を解消 (二日酔い)

抗酸化作用・抗がん作用も

期待される

生では食べられないが、

焼酎・リカー・やはちみつに漬ける

銀杏

肺の機能を高める

血栓を予防する

炎症やおりものを抑える

食べすぎは毒なので 大人 15g

子供 7gまで

10g程度、紙の封筒に入れ、口を

3-4回折り、レンジで約1分。

封筒の中ではじけるとできあがり

効能・性質

梨

潤いを与え、熱を下げる

- のどの乾燥・炎症、空咳
- ねばり気のある痰の改善

酒毒を解消する (二日酔い)

体の熱を冷ます作用が

強いので、冷え症の人は

加熱するなど工夫を。

かりんと一緒に氷砂糖と煮て

コンポートにすると不眠改善に。

ザクロ

肺の機能を高める

慢性の下痢・血便・不正出血

に効果あり

アンチエイジング

血行不良の解消

高血圧の改善

目の働きの向上

糖尿病予防

女性ホルモン様作用がある。

記憶力の向上

クルミ

脳の形に似ているから脳に良い

と言われてきたが、研究により

本当に脳に良いことがわかってきた。

滋養強壮・新陳代謝促進

腎を温める

- 老化防止・腰痛予防
- 尿トラグル改善

潤腸作用 便秘解消

(ほうれん草のごま和えにプラス

りんごと白菜のマヨサラダにプラス

ぶどう

気と血を補う作用

- 疲労回復、貧血、目のかすみ、めまい
- 生理不順の改善

腎の働きを高める作用

- むくみ、冷え、湿熱など改善

妊娠中に胎児を安定させる「安胎」作用

ぶどうの色の違いによるものは特に

記したものではありませんが、皮に含まれる

タンニンは抗酸化作用・抗菌作用が

あるので、アンチエイジングに良いと言えます

柿

体の熱を冷まし、津液 (血液以外の体液)

をつくる

酒毒を解消 - たいし、飲酒直後はNG

下痢の緩和

バータクリプトキサンチン

- 発がん抑制

ビタミンC豊富

- 免疫力アップ

さつまいもと食べ合わせると結石が

できることも。

空腹時、飲酒時は避ける

かぼとスライスし、らっきょ酢に漬けても

落花生

肺を潤し、胃腸を丈夫にする

栄養の吸収を高める

血を補う作用と止血作用がある

高血圧や動脈硬化の予防

栗

脾の働きを高める

- 胃腸や筋骨を強くする

腎気を補う

- 体力不足・足腰のたるさ、
- 耳鳴り、アンチエイジング

血の巡りを良くする

止血作用もあり

(鼻血・内出血)

人間も皮膚がなくなると痛く、入れ墨をしていると免疫力が低いと言われていますが、果物や野菜も皮をむいた途端傷みやすくなりますね。皮ごと食べると、皮膚や呼吸器のためになる!! 不思議ですね。