

ムスピの会ニュース

小豆かぼちやの効用

食養料理の定番 小豆かぼちや



小豆かぼちやはマクロビオティックの食養料理の定番ですが、どのような効用があるか見てみましょう。

小豆と言えば、あんこやお赤飯をイメージする方が多いと思います。小豆は、他の豆に比べ脂肪やタンパク質が少なく、でんぷん質を多く含み、色が赤くて小粒であることから豆の中でいちばん陽性とされています。昔から旧暦の一日（新月）と十五日（満月頃）に小豆ごはんを食べる風習がありました。また、旧暦の一月十五日は小正月（女正月）といわれ、年末年始、家事労働で忙しかった女性が骨休めをし、小豆をお粥や煮物で食べる習慣がありました。これは、漢方医学で言う赤小豆（セキシヨウズ）と呼ばれる小豆の薬効を体験的に知っていたからでしょう。

小豆かぼちやの効用

小豆は腎臓と形が似ていることから、腎機能を高め、腎臓病の改善に有効とされてきました。腎臓の働きは体内の老廃物を尿として出すことですが、小豆には「解毒排膿」という働きがあるので、中耳炎や蓄膿症、卵巣腫瘍、M RSA（メチシリン耐性黄色ブドウ球菌）といった化膿によって悪化する症状に用いると効果的です。また、尿の出をよくしてむくみを取る働きもあります。

他にも、小豆にはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは、かんきつ類や緑茶にも含まれていますがカリウムを多く含むため、摂り過ぎると

発行	ムスピの会
出版部	
1月の月齢	
上弦	1/25
満月	1/2、1/31
下弦	1/9
新月	1/17



えます。一方、小豆のビタミンCはでんぷんでガードされたビタミンC（プロビタミンC）なので、熱や酸化に強く、体を温め、胃酸によって百分の百のビタミンCに合成される優れ物です。腎臓はビタミンCで活発に働きますが、冷えに弱い臓器なので、小豆やレンコン、大根、海藻、三年番茶等の身体を冷やさないビタミンCがおすすすめです。

この小豆にかぼちやを炊き合わせると、相乗効果でさらなる薬効が生まれます。なぜなら、かぼちやに多く含まれるカロチンは、血管内に付着し、動脈硬化を引き起こす悪玉のコレステロールを洗い流してくれます。加えて、小豆に含まれるサポニンやレシチンにも体内に滞った油脂を洗い流す洗浄力があるので、小豆かぼちやは、最高の血管の掃除屋さんと言えます。また、かぼちやに多く含まれる亜鉛には、タンパク質を合成し、傷んだ細胞の再生や修復をする働きがあり、かぼちやの黄色はポリフェノール（抗酸化色素）で、血管や細胞のサビ取りをして、若々しい状態に保ってくれます。

小豆に豊富に含まれる亜鉛はインスリンの原料となり、血管内に滞った血糖を速やかに処理してくれます。昔から、小豆かぼちやが糖尿病の特効薬として用いられてきたのは、血糖値を正常化し、血管を丈夫にすることで、毛細血管の目詰まりや破裂から来る合併症を予防してくれるからです。

さらに、小豆のビタミンCはコラーゲンを活性化し、硬くもろくなった血管や細胞を弾力性のある若々しい状態に戻してくれます。高血圧は血管が硬くなり、血液を送りだすポンプ作用が機能しなくなり、それを補うため心臓が圧力を強めることで起こりますが、小豆かぼちやを摂ることで、血管に弾力

性が戻り、高血圧を予防してくれます。また、高血圧によるトラブルは、トイレで気張ったときに起きやすいので、対策として、お通じを良くすることも大切です。小豆かぼちやは食物繊維も多いので、腸壁を刺激し、便通を良くしてくれるという点でも優れています。

膠原病は皮膚や臓器などのコラーゲンが萎縮する病気ですが、コラーゲンを活性化できる小豆かぼちやは、その予防薬としてもおすすすめです。小豆とかぼちやが合わさると、血管を浄化して丈夫にする働きが、通常免疫の何倍にも跳ね上がると言われています。

女性には、本来、新月に排卵し、満月に受精するという生理のリズムがありますが、このホルモンバランスを管理しているのが腎臓の経絡なので、新月と満月の周期に小豆かぼちやを食べることで、婦人科系のトラブルが整いやすくなります。このように小豆かぼちやは、生理不順や不妊症、更年期障害といったトラブルでお悩みの方にはピタリ改善食になります。また、小豆にはイソフラボンという女性ホルモンと似た働きのある成分（植物性エストロゲン）も含まれていて、亜鉛などの微量ミネラルやビタミンとの相乗作用で、内分泌の働きを強化してくれます。

小豆かぼちやの作り方

作り方は、洗った小豆一五〇グラムに昆布十センチ角を刻んで鍋に入れ、三カップの水で煮ていきます。差し水しながら小豆が柔らかくなったところで、一五〇グラムの一口大に切ったかぼちやを入れ、塩をふります。かぼちやが柔らかく煮えたらできあがりです。かぼちやのない時は、さつまいもや栗、昆布で代用することができます。糖尿病の方は、ねぎの白いひげ根を少し加えると効果的です。ぜひ、食薬として活用してください。



風邪 & 感染症対策！



年が明け、まだまだ寒さが厳しく、乾燥しがちなこの時期は風邪やインフルエンザなどの感染症が猛威をふるいます。これらの感染症を予防するには、日頃から免疫力を高めておくことが大切です。体温が 1℃下がると免疫力は 30%~40%低下すると言われていいます。コンニャク湿布や生姜湿布、湯たんぼ温熱で身体の外から、梅醤番茶や葛湯、玄米スープでお腹の中から身体を温め、寒い季節を元気に乗り切りましょう！



リンパ流れをスムーズにし免疫力 UP!

浅炒り玄米スープの素 300g 2,160 円 (税込)

長時間の焙煎により極陽化した玄米のデンプン質が活性炭のような働きをし、化学物質や油脂類、タンパク質類といった陰性成分を吸着し、リンパ管の大掃除をしてくれます。リンパ管が浄化され血液がきれいになることで、冷えや痛みなどのさまざまな不快症状を緩和することができます。季節の変わり目の体調を崩しがちなときにおすすめです。

体を温め、玄米の排泄力でデトックス!

玄米ミクロン 100g 1,296 円 (税込)



長時間焙煎した玄米を粉末化しました。焙煎玄米の陽性なエネルギーを補うことでお腹をあたためます。便通を促す食物繊維が豊富なので、食べ過ぎて便秘気味のときの飲み物としてもおすすめです。苦味が少なく、幅広い年代の方にもお召し上がりいただけます。豆乳で割ってラテ風にしてたり、他にもお菓子やパンに混ぜたりと幅広くお使いいただけます。

消化吸収力抜群！食欲が落ちた時の回復食に

玄米クリームの素 150g 1,296 円 (税込)



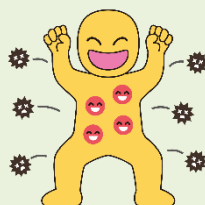
消化吸収がよいので、風邪などの病気で食欲がないときや病み上がりの方の回復食としておすすめです。お湯を注ぐだけで玄米の栄養が手軽に摂取でき、腸内環境が改善します。添加物を一切使用していないので赤ちゃんの離乳食やプチ断食の際の栄養補給にもお使いいただけます。さらに米粉としてシチューやお好み焼き、お菓子など幅広い料理にお使いいただけます。

免疫力を高める栄養素

- 食物繊維** 腸には免疫細胞がいちばん多く存在しています。腸内環境の改善が免疫力UPのカギ！
- 亜鉛** 免疫細胞や酵素の働きをサポート！
- ビタミンA** 粘膜を病原菌から守ります！
- ビタミンB群** バランスよくとることで免疫力を高める！
- ビタミンC** 免疫力UP！
- ビタミンE** 抗酸化作用で活性酸素から細胞を守ります！

免疫力を高める生活法

- 体を温める
- 適度な運動と良質な睡眠
- ストレスと上手につき合う
- 規則正しい生活
- タバコ、飲酒を控える



風邪をひいたときこそプチ断食！

プチ断食で胃腸を休めることで体内酵素が体の修復に働きます。また腸内環境が整うことで免疫力がUPします。



梅酢の殺菌力で感染症予防！

梅酢に含まれるクエン酸と塩分は殺菌作用があるとされています。外から帰ったら、薄めた梅酢でうがいして菌を体内に入れないようにしましょう。

