

ムスビの会ニュース

発行
ムスビの会
出版部
9 月の月齢
下弦 9/3
新月 9/10
上弦 9/17
満月 9/25



生命力の王様 レンコン

清廉さと生命力の象徴 レンコン



蓮は泥沼できれいな花を咲かせることから、仏教では極楽の地に生える可憐な花として、清浄の象徴とされてきました。また、仏さまが蓮の台に座しているのは、瞑想のときの蓮華座も、蓮の生命力から来ていると言われています。実際に二千年前の化石化した蓮の種が発芽したそうです。

レンコンは蓮の生命力が凝縮した地下茎で、新しい命の芽をつくることです。日本では「先が見通せる」ことから、おせち料理やおめでたい席に欠かせない食べ物です。

よいレンコンの見分け方

レンコンは秋から冬にかけてが旬で、ほどよく小太りしたものがよく、細くて小さく未熟なものは歯ざわりも悪く、味もよくありません。また、切り口が薄茶色で、よく糸を引くレンコンほど陽性で薬効が高まります。切り口が紫色のものは化学肥料が含まれており、陰性と判断することができます。

切り口の穴の形が丸ではなく三角形や楕円形になっているものは、ほとんどが畑レンコンです。本来、レンコンは沼で育てられ沼の水に耐えながら太くなるので、穴の形が真ん丸で非常に強い生命力をもっています。

市販のレンコンの中には漂泊したものや、変色を防ぐために薬品につけたものがありますので、できれば泥つきのものを手に入れてください。

喘息・咳止めの妙薬

レンコンは水気の多い陰性の環境を好み、渋みがあること、また酸素を吸って二酸化炭素を吐き出す呼吸をしている点からみて、根菜類のなかでもいちばん陽性が強いと思われます。そのため、陰性病といわれる喘息や結核、咳止めの妙薬として昔から活用されてきました。レンコンのなかでもとくに節の両側三センチの所が引き締まっていて陽性が強く、ミネラルやでんぷん質が濃縮しています。

咳や痰が出るのは水分の摂り過ぎで体に水毒がたまっているため、レンコンの節の部分をおろし、盃に一杯分を服用すると水毒が抜け、咳や痰が鎮まります。とくに咳が出て熱が高いとき（三八℃以上ある場合）は、このレンコンのおろし汁が効きます。

レンコン湯の薬効

喘息は気管がゆるんで、空気の通りが悪い状態で発作が起こります。レンコンは気管の形と類似しており、気管を押し広げながら締めつけていく独特の働きを持っています。レンコンの搾り汁三〇〜四〇ccに、吉野葛（筋肉の緊張を緩め、副交感神経を刺激して呼吸を楽にする）小さじ一杯と、生姜汁二〜三滴（ジンゲロールが痛みや炎症、はれなどの症状を抑える）、醤油（心臓を強化して血液循環をよくする）少々と熱湯一五〇ccを加えたレンコン湯は、まさに喘息や咳止め、風邪の妙薬となります。

陰陽五行説では、肺・大腸系は呼吸や皮膚を支配し、白くて辛みのある食物が食薬となります。その点、レンコンも生姜も吉野葛も白い根の食物で、栄養分や水分を吸収する人間の根に相当する大腸を強

化してくれます。辛みをもつ生姜の量を少し増やすことで、肺が活発に動き、発汗作用が高まり水毒が抜けやすくなります。レンコンがない時期はレンコンの粉末が自然食品店で販売されています。常備しておくくと便利です。

タンニンによる止血作用

レンコンが健胃剤といわれているのは、レンコンに含まれるタンニンに強い止血作用や炎症を抑える働きがあるからです。レンコンの搾り汁を飲むと、のどの痛みや鼻血を止め、胃潰瘍や痔、産後の不正出血などの内臓の傷を改善してくれます。また、タンニンには解毒作用があるので、二日酔いの防止に役立ちます。海藻のひじきとレンコンと一緒に調理したひじきレンコンは、ひじきが血管の形と類似している血管を強化してくれるうえ、海（ひじき）と山のもの（レンコン）が調和して、より出血性の病気に薬効が高まります。

ネバネバ成分ムチンとビタミンC

レンコンには百グラム中に五十五ミリグラムもの（レモン一個分）ビタミンCが含まれ、しかもでんぷん質にガードされているため熱や酸素で壊れにくいのが特徴です。

私たちの体はストレスを受けると、それに対抗するために副腎皮質ホルモンを分泌しますが、その際に大量のビタミンCが消費されます。したがって、レンコンを摂取することは、ストレスやイライラの改善につながります。

また、ネバネバ成分ムチンは糖質と結合した複合たんぱく質で、体内の有害な物質を吸着する働きがあります。さらに、ネバネバをつくるムチンは粘膜と類似しており、ビタミンCの粘膜強化との相乗効果で喉の粘膜や皮膚を保護してくれます。生命力豊かな山の恵み・レンコンをぜひ活用してください。

夏バテ（秋バテ）さようなら！

晩夏から秋にかけての気温の変化は自律神経に影響し、さまざまな不調を引き起こします。特に今年の夏は近年にない猛暑、例年より冷たいものを多く摂ったり、常にエアコンの効いた部屋で過ごした方が多いと思います。夏に体を冷やしすぎると秋以降、消化器系の不調や冷え、だるさとなってあらわれます。そこでおすすめなのが完全栄養食「玄米」。穀物の優しい甘味が胃腸の消化吸収力を高め、体を内側からあたためます。秋を健やかに過ごすためにも、早めにケアしてあげましょう。



解毒・排泄



滋養強壮

やさしい甘みが胃腸の働きを助け、
ほどよい苦味が体の浄化を促進。



解毒・排泄

長時間焙煎・微粉末化。
玄米の排泄作用で老廃物をデトックス。

浅炒り玄米スープの素

300g 2,160 円 (税込) 1kg 5,940 円 (税込)

原材料：玄米（うきは産・農薬不使用）

胃腸の疲れからくる食欲不振、
便秘や手足の冷え、むくみ
疲れやすい、肌荒れが気になる方、
病後の回復食におすすめ。

玄米ミクロン

100g 1,296 円 (税込)

原材料：玄米（うきは産・農薬不使用）

便秘や手足の冷え、むくみ
肌荒れが気になる方におすすめ。
不足しがちなミネラル補給に最適。



滋養強壮

低温・蒸し焼焙煎することで、玄米の
栄養を吸収しやすくなりました。

玄米クリームの素

150g 1,296 円 (税込)

原材料：玄米（うきは産・農薬不使用）

胃弱や病み上がりで体力のない方、
胃腸の未発達な赤ちゃんの離乳食、
忙しい朝の朝食、プチ断食におすすめ。

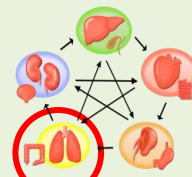
陰陽五行で、秋は「肺・大腸系」に相当

弱ると出やすい症状

- ・鼻水、せき、たん、喘息
- ・むくみ
- ・皮膚疾患（アトピーなど）

控えたい食べもの

- ・精白食品（食物繊維やミネラルが少ない）
- ・苦味の強いもの（アレルギーや呼吸器疾患を助長）
- ・激辛なもの（大腸に負担→皮膚のトラブル）



肺・大腸系を強化する食材（類似の法則）

大腸と類似する食べもの（白くて長くて辛い）

大根、ねぎなど（発汗作用）

くず、自然薯、こんにやくなど（整腸作用）

皮膚と類似する食べもの（皮付き）

玄米などの穀物

肺（呼吸器）と類似する食べもの

レンコン

発酵食品

玄米味噌、たくあんなど（腸内環境を整える）



*「マワリテメクル小宇宙」（ムスピの会出版）より