

ムスビの会ニュース

発行
ムスビの会
出版部
3月の月齢
上弦 3/3
満月 3/10
下弦 3/16
新月 3/24



梅を使った手当て

日本が世界に誇る保存食・梅干しは、古く平安時代にはすでに存在していて、その優れた薬効から薬として用いられていました。現代のように一般家庭で食べられるようになったのは、江戸時代に入ってからと言われています。

私たちが普段何気なく食べている梅干しには、栄養面だけでなく、その優れた殺菌力・抗菌力からさまざまな活用法があります。今回は、梅干しを漬けた際に出る梅酢の効用とおすすめの使い方についてご紹介いたします。

手軽にできる感染症対策

免疫力の低下によるさまざまな感染症が増えています。その対策としておすすめなのが、梅酢です。

感染症は主に喉の粘膜から侵入することが多いので、ここを守っておくだけで予防効果が格段に上がります。本日は「こまめにうがいできれば良いのですが、外出先ではなかなかできないこともあります。そこで、重宝するのが梅酢を水で薄めてスプレー（以後、梅酢スプレー）に入れて持ち歩く方法です。市販のスプレー容器に入れれば、かさ張らず、軽くて持ち運びに便利です。ポケットやバッグに入れておけば、いつでもどこでも簡単に喉に噴霧できる優れたものです。

私は外出する時にいつも持ち歩いていて、喉がイガイガする、声がかすれる、風邪気味で喉が痛い、口の中が乾燥するといった時に使っています。変わった使い方では、眠くなった時にもおすすめです。

梅酢は普通のお酢と違って、梅干しを漬けたときに浸み上がってくる塩辛い液体です。塩には防腐・殺菌・抗菌・保存・保温・発酵促進といった働きがありますが、この塩と並ぶ殺菌力を持つのがお酢などに含まれる有機酸です。梅酢の中にはクエン酸やリンゴ酸、酒石酸などの有機酸が豊富に含まれています。梅酢は、この塩(陽)と酸(陰)の陰陽両極の成分により抜群の抗菌・殺菌効果を発揮する副作用のない天然の抗生物質といってもよいでしょう。

梅酢を用いるとたいがい菌は殺菌できるので、感染症の予防になります。梅酢を10倍に水で薄めたものは、うがい薬の代わりになりますし、8倍くらいに薄めた液体を水筒に入れて持ち歩けば、梅酢のクエン酸が疲労回復薬になるので、スポーツドリンクとしても使えます。また、下痢が止まらない時や、食中毒の時にもおすすめです。

ほかに乗り物酔いで気持ちが悪く時に口の中にスプレーすれば気分がすぐに改善されますし、口臭が気になる場合も、口の中に定期的に噴霧することで、虫歯菌などの雑菌が駆逐されて腐敗臭が改善されます。近年増加傾向にある歯周病予防にもつながります。また、外食などで、すぐに歯を磨くことができない時にも便利です。

最近、問題となっているPM 2.5などの窒素酸化物やイオウ酸化物を含む汚染された空気から喉を守るために、酸毒を中和するアルカリ成分が豊富な梅酢スプレーは有効です。喉の炎症を防ぎ、公害物質から体を守ってくれます。さらに原子力発電所の煙突から排出される水蒸気の中にも放射性物質が含まれているの

で、内部被ばくによって甲状腺や呼吸器に影響が出るのを防ぐためにも梅酢スプレーを定期的な口の中に噴霧しておくことをおすすめします。

梅酢と抗生物質の違い

梅酢が医療で使われる抗生物質と違うのは、抗生物質がどんな菌をも無差別に殺してしまうのに対して、梅酢の場合は、不要な菌は殺菌、除菌するが、有用な菌は梅酢に含まれるアルカリのミネラルによって活性化されるという点です。口の中や喉の粘膜にはさまざまな菌が棲みついています。梅酢はそのバランスを調整し、有用菌が優位になるように調整する役割を持っています。

作り方は簡単で、スプレー容器の3分の1程度に梅酢を入れ、2倍の水を足し、振って混ぜればできあがりです。冬場なら2週間くらいは常温で保存できます。梅酢は自然食品店で手に入りますが、自宅で梅干しを作っている方は、自家製の梅酢をお使いください。梅酢の種類によっては塩辛いものもあるので、自分の好みで薄め具合を変えてください。白梅酢よりも赤梅酢の方が、紫蘇が入っている分だけ殺菌力が強くなります。それに、梅酢は食物なので副作用もなく、安全です。自分で梅干しを漬けている方は漬け汁の有効活用になり、経済的です。

医療費削減のためにも、お金がかからない自然療法を上手に取り入れていきましょ。年々、自然環境の悪化が進む中で、自分の身は自分で守るという自衛策が必要な時代となりました。ぜひ試してみてください。

ムスビの会 岡部賢二

腸内環境を整え免疫力を高める

先日からの新型コロナウイルスによる感染症の広がり、私たちの生活に様々な影響を与えています。新型コロナウイルスのため、現時点では治療法や対策もまだまだ手探りの状態です。重症の場合は死に至ることもある怖いウイルスですが、感染しても軽症の方や快方に向かっている方もいます。

今後も、このような新型コロナウイルスが出て来る可能性はゼロではありません。したがって、ウイルスをむやみに恐れるのではなく、規則正しい生活やバランスの取れた食事ですウイルスに負けない丈夫な体作りを心がけましょう。



浅炒り玄米スープの素
300 g 2,160 円 (税込)
1kg 5,940 円 (税込)



玄米クリームの素
150 g 1,296 円 (税込)

穀物の優しい甘みが胃腸に働きかけ、消化吸收を助け体力をつけてくれます。また、程よい苦みが体内の老廃物の排出を促します。煮出したスープは、風邪やインフルエンザで食欲がない時には食事代わりとしてもおすすめです。忙しくて煮出す時間がないときは、保温用のマグボトルに玄米スープの素入れ、熱湯で1時間以上蒸らしても OK!

お湯に溶かすだけで、玄米の栄養を手軽に摂り入れることができます。煮炊きする必要がないので、体調が悪くて食事を作るのが難しい時にも便利。消化吸收がよく胃腸に負担がかからないので、赤ちゃんの離乳食や嚥下困難な高齢な方の栄養補給、ファスティング明けの回復食にもおすすめです。

感染症対策（食事編）

ポイント！

腸内環境を整え免疫力を高める
体の排泄力（デトックス力）を高める

- ・小食と素食そして時々のプチ断食
(胃腸を休め消化酵素を体の修復にまわす/有害物質の排泄)
- ・必要な栄養素の摂取 (免疫力を高める)
- ・煮物や蒸し煮など水を使った調理法の活用
(食材の還元力を高める)
- ・発酵食品の活用 (腸内環境を整える)
- ・乾物の活用 (ビタミンやミネラルが豊富)
- ・白砂糖や添加物を使ったお菓子類を控える
(ミネラル不足を防ぐ)

* ミネラルは消化促進や免疫機能の活性化、酵素の働きを助ける、毒素の排泄や分解促進など様々な働きを持っています。



感染症対策（生活編）

ウイルスを体内に取り込まない

- ・手洗い
- ・うがい (梅酢の活用)
- ・口腔内の殺菌 (梅酢の活用)
* 梅酢を使う事で常在菌を殺さず悪い菌だけ殺菌
* 殺菌・抗ウイルス作用のあるアロマもおすすめ

ウイルスからの回避

- ・むやみに人ごみに出かけない

ウイルスの活性化阻止と除去

- ・適度な湿度を保つ (20°Cで 50~60%)
- ・部屋の換気

免疫力を高める

- ・睡眠を十分にとる
- ・体を冷やさない
- ・マイナスイオンを取り込む
- ・むやみに不安がらない

