

リンゴ療法あれこれ



古くから伝わるリンゴの効能

ミカンやカキが古い中国では漢方薬として使われたように、リンゴは昔のヨーロッパでは薬としての働きが認められていました。ギリシャ神話の中では、リンゴはすべての病気を治すと伝えられ、その後も現代に至るまで、ヨーロッパの民間療法でリンゴは重要な役割を果たしているのです。それを表すことわざさえありました。『ベッドに入る前に皆がリンゴを1個食べれば、医者パンを乞うようになる。』というのです。『カキが赤くなれば医者が青くなる』という日本のことわざの類いでしょうか。

コレステロールとリンゴ

生活習慣病の発症を防ぐのに何を食べれば良いかは、栄養学では大テーマのひとつです。リンゴの健康食品として価値が一段と上がったのは、リンゴの常食が血液中のコレステロールを下げる事が証明されたからです。コレステロールが下がれば、動脈硬化を防止することができます。心筋梗塞や狭心症の発病を抑えることになるのです。善玉のHDLコレステロールが増加し悪玉LDLコレステロールが減る事も分かりました。

日本国内でリンゴは約2,000種類あるそうです



リンゴの品種改良

リンゴは本来野生の植物でしたが、いつの間にか人間が栽培するようになったと言われています。起源は古く新石器時代とされ、コーカサス地方からヨーロッパにかけて、人間の移動とともに栽培が広がりました。ギリシャ時代には、野生種と栽培種を接ぎ木する栽培法が記録され、ローマ時代には、用途によって品種を分けていた事が分かっています。日本でリンゴが初めて出てくるのは平安時代で、小粒の野生種に近いものでした。現代では和リンゴと呼ばれているもので、主に信州で栽培され、お盆にはお供え用として売られました。現在私達が食べている品種は、明治初頭にアメリカから輸入されたものです。かつては西洋リンゴと呼び、和リンゴとは区別したものです。

日本の優れた農業技術は次々と新品種を産み出しました。輸入された品種から20種ぐらいが、日本の風土や嗜好に合って改良されました。味の芸術品と言われるもの、見た目が美しいものなど、今や世界に誇れる数々の品種を生産しています。その中で有名なふじは、味の良さと貯蔵性の高さから里帰りし、アメリカでも広く栽培されています。

ペクチンの働き

リンゴのもう一つの効能は、糖尿病の人達にとってやさしい食べ物だということです。そのまま食べれば満腹感を得られるので、減量食品として優れていますし、食べた後も血糖値の上昇はゆるやかです。食後の血糖値の上昇の速度を表すグリセミック指数では、リンゴはかなり低いグループに属してしています。低いほど糖尿病の食事療法に役立つ事が分かっています。このような健康に役立つリンゴの効能を語る際、大量に含まれる食物繊維のペクチンを無視することは出来ません。水溶性のペクチンはコレステロールを下げ、血糖値の上昇を抑える働きを持つ成分です。また、リンゴの香りは神経を静める力があります。

これらの健康に有益な成分は、果肉でも皮に近い所に多く含まれていることが分かってきました。私が子供の頃は皮ごと食べれば栄養価が高いと言われていましたが、リンゴが当時はかなり高価な事もあり、果肉を皮とともに棄てる事への戒めだと思っていました。しかし、今日私はその考えを変える事にしました。

リンゴ 「ウィリアム・テル」

14世紀、スイスはオーストリアによって支配されていました。ある日、オーストリアの役人グズラーが、とある通りに棒を立て、帽子をかけた言いました。「ここを通る者は、この帽子に挨拶をしてから通るように。挨拶をしない者は、即刻処罰する。」無意味で無情な要求ですが、人々は従うしかありません。そこに6歳の息子を連れた猟師にして愛国者のウィリアム・テルが通りかかります。

テルは棒にかかった帽子を一瞥し、通り過ぎます。それを見たグズラーはテルと息子を捕らえ、「すぐにでも処罰するところだが、お前は猟師か。弓矢で息子の頭の上に乗せたリンゴを射抜けたら解放してや

る。」と悪趣味な提案をしました。失敗する様を周囲に見せつけ、恐怖で支配力を強めようとしたのです。人々が見守るなか、テルが放った矢は見事に息子の頭上のリンゴを射抜きました。しかしテルの手元にはもう一本の矢が。テルはグズラーにこう言いました。「これは、お前を射るための矢だ。母国を守るための、正義の矢だ。」

実在したかどうかが議論されるウィリアム・テルですが、自由の獲得のために危険を顧みずに戦った彼の勇気は、今も世界中で尊ばれ、折れない心や圧力への抵抗のシンボルとして愛され続けています。



健康コラムは1F玄関ホールのパンフレットラックに設置しています。ご興味のある方はぜひお持ち帰りください。ハーティ21のホームページから最新号およびバックナンバー（PDF形式）をご覧いただけます。

●ハーティ21ホームページ 健康コラムへ
<https://hccweb1.bai.ne.jp/heart21/heart21.html>

