

おせち料理と黒豆



漢方薬としての大豆の効能

お正月料理にどうしても欠かせない物の一つに、『くろまめ』があります。とくに大粒で味が良いのは丹波産のもので、我らの兵庫県が自慢できる郷土産品の一つです。一年中まめに働けるように新年には『くろまめ』を食べる、というゲン担ぎもあるのですが、『くろまめ』は医学的にもすばらしい栄養価を有しています。

原料の黒豆は日本でも中国でも薬としても重用されていました。黒豆は大豆の一種で、薬効は黄大豆より高いとされています。千年も前の日本の医学書『医心方』の五穀の部に、薬効の高いものとして大豆が記されていますが、この大豆は黒豆という説も有ります。黄色い大豆も含めてタンパク質が豊富で、健康を維持するために必要な食品です。

原産地と言われる中国では、黒豆は五千年前から栽培されていたようです。黒豆はからす豆と呼ばれ、唐の時代には精力を増強し体を軽くする薬として使われました。冷え性や低血圧に効果のある薬酒『豆淋酒』は、煎って殻を取った黒豆をお酒に漬け、2～3カ月冷暗所で保存したものです。一般的には強壮酒、あるいは産後のご婦人方を回復させるのに使用されました。また、日本でも解毒薬としても使われ、有毒であるヤマトリカブトの毒さえ消すとされました。鬼の毒さえも抑えるとして呪術にも用いられたため、節分に鬼を追っ払うために豆まきをするのは、この古いわれによるものようです。

今年もみなさんが一年間、健康で幸せに暮らせますように



大豆に含まれているサポニンの効果

黒豆や大豆に含まれるサポニンも忘れてはなりません。サポニンは体内の脂質が酸化して出来た過酸化脂質を無害化する働きもっています。肝臓の悪い方やお酒がなくては暮らせない方には、ぜひ黒豆や大豆を食べて頂きたいのです。さらに、過酸化脂質はガンの発症や動脈硬化の進行にも深くかかわっていることが分かっています。サポニンと同じような作用を有するビタミンEもたっぷり入っているので、間接的にガン予防と動脈硬化の防止にも役立ちます。

かつてサポニンは民間療法で黒豆のゆで汁や煮汁を、喉の荒れなどの風邪症状に使われていました。味噌や醤油がまだ無かった頃の日本では、大豆を発酵させて作ったものは、(くき)とか(くもじ)と呼び、調味料として使っていました。塩を入れない(くき)は、薬用として頭痛、悪寒発熱、下痢などにも用いられたようです。

『くろまめ』と鉄クギ

黒豆を煮るときに鉄クギを入れる、という方法があるのをご存じでしょうか。黒豆の黒い色はアントシアニンという色素によるのですが、この黒い色が鉄と反応すると独特のつやが出ます。見た目にも美味しそうな『くろまめ』が出来上がります。このような化学反応のことなど全く分からなかった時代に、昔の人達は長い間の経験から生活の知恵としてこの手法を発見したのです。

黒豆には有効成分と言われるレシチン、リノール酸、ビタミンB1なども大豆よりずっと多量に含まれています。黄大豆にも同じ働きがありますが、サポニンが血中のコレステロールを下げ、レシチンやリノール酸が動脈硬化を防ぎます。ガンと動脈硬化を同時に防ぐことができる食品としては、黒豆や大豆が一番と言えるでしょう。とくに『くろまめ』は成人病予防の健康食の一つと言えますので、おせち料理だけでなくお正月以外にもぜひ食べて頂きたい、と皆さんにご推奨したいと思います。

お正月

「かさ地蔵」

ある大晦日の夜、貧しくも心の優しい老夫婦が住んでいました。二人で笠を作り、それを売ったお金でお正月の食事を買おうとおじいさんは町へ出かけます。しかし悲しいことに笠は一つも売れず、とぼとぼと帰る道すがらに6人のお地蔵さんに出会いました。雪の中、寒そうに立つお地蔵さんたちに、おじいさんは売り物の笠をかぶせてあげます。家に帰り、売れなかったこととお地蔵さんに笠をあげたことをおばあさんに伝えると、おばあさんは「良いことをしました」と喜びました。

笠を売ることができなかったので二人は話や歌で穏やかに、しかし貧しい年越しを迎えます。その夜中、外で何やら音がするので出てみると笠をかぶったお地蔵さんたちがお正月のごちそうをたくさん積んだそりを引いて向かってくるではありませんか。

二人はお地蔵さんたちのおかげで、ごちそういっぱいのお正月を過ごすことができました。翌日二人はお地蔵さんたちのもとへ初詣をしたそうです。



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。ハートィ 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。

●ハートィ 21 ホームページ 健康コラムへ
<https://hccweb1.bal.ne.jp/hearti21/hearti/health.html>

