

淀川河川敷で食した野草の薬効について(2) 作：岡田弘

ノジシャ (野高苜) スイカズラ科ノジシャ属

ヨーロッパでは栽培されている緑色野菜としてサラダの材料の一つです。

<主な成分> ビタミン・βカロテン・食物繊維・鉄分・オメガ3・など栄養価が高い。特に、ビタミンCがレモンの3倍もあるので、美容効果、老化防止に効果が期待できます。



ヤブガラシ (藪枯らし・藪辛子) ブドウ科ヤブガラシ属

<主な成分> アラバン・硝酸・クリウム・タンニン、* <生薬名> 烏菴苢 (ウレンボウ)

根を良く洗い日干し乾燥させたもの。

* 小便不利・腫物・できもの・虫刺され・打撲傷 (打ち身) 捻挫 (ねんざ) 鎮痛。

<利用方法>

①利尿や鎮痛に、乾燥した根を10~15gを一日量として、水600mlを半量になるまで煎じて。一日3回に分けて飲む。

②腫物や毒虫に刺された時、根を水洗いして搗り潰して、出てきた粘液を患部に塗る。

<その他での応用> 化膿症・扁桃炎・膀胱炎・関節炎、等。



セイヨウカラシナ (西洋辛子菜) アブラナ科アブラナ属

薬用には成熟した種子を用います。<生薬名> 芥子 (ガイシ) と言い、辛味性健胃薬・や、引赤去痰薬・発泡薬とする他、リュウマチや捻挫 (ねんざ) などの患部に塗布して湿布薬とします。セイヨウカラシナのみでなく、アブラナ科の植物には、グリコシノレートがまれており、これが反応により「イソチオシアネート」と云う物質に変わります、これはガンを抑制する効果があるとして注目を集めている物質です、故に、アブラナ科の野草 (野菜も) を適度に食べることはガンの予防効果が期待できます。



ヨモギ (蓬) キクカ科ヨモギ属

ヨモギに含まれている<代表的な4つの栄養素>

①タンニン=アレルギーの抑制、ヒスタミンの発生を抑制します。

②クロロフィル=要録素で血液の浄化、殺菌作用があり免疫力を高め、インターフェロンの増強作用があります。

③サポニン=コレステロールの分解、腸内の脂質を分解するのでダイエットの働きをします。

④カフェタンニン=組織の老化を防ぐので、美肌効果が期待できます。

<5大効能>

①血液をサラサラにして循環が良くなり冷え性の改善、アレルギー、高血圧に有効です。

②葉緑素のクロロフィルによりアレルギーを抑え、腸の大掃除をして発がん抑止因子を増加、相乗効果で血中コレステロールを低下させる。③有毒物質の除去、タンニンは体内に溜まった、ダイオキシン、重金属、残留農薬、等の有害物質を体外に排出する、花粉症やアレルギーも効果があります、又、タンニンは止血殺菌作用も高いので傷の治りも早い。野外での虫刺されには葉を揉んで汁を塗るとよい。

④アイチエイジング、細胞の老化を防ぐ美容効果、シワやシミの原因を分解して、血液の循環が緩和されることで新陳代謝が良くなりダイエット効果が期待できます、冷え性の改善にも。

⑤ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、これら各種ビタミンが精神を安定させ神経を正常に保つためにストレスを軽減させることが出来ます。リラックス効果として安眠効果も期待できます。ビタミンB1は体内に蓄えることが出来ないため、毎日摂る必要があります。

前述した栄養素を一番簡単に摂取できるのは、ヨモギ茶にして飲むことです。①乾燥させて粉にして抹茶のようにして飲む、②乾燥した蓬を適当な大きさにして、やかんにに入れて飲む。③生のまま2~3枚急須に入れて3~4分むらしてから飲む、④乾燥したヨモギを適当に切ったのち、フライパンで炒ってから急須に入れて飲む。等、自分の好みの煮見方が出来ます。又、直接ヨギを食べることも良いです、ヨモギ団子の草餅も良いです。長期に緑色を保持したまま保存したいときは、熱湯をくげらせて、酵素の働きを止めてから冷凍すると、いつまでも緑色が保持されます、生のまま冷凍すると酵素の働きにより褐変してしまいますので長期保存には向



淀川