

# 健康市場

第142号

〒193-0942

八王子市栢田町538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H21・5・1

責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

## 蓬 よもぎ

よもぎは、学名アルテミシア属といいギリシャ神話で女性とその健康の守護神と歌われた女神アルテミスの名からとったもので、効用は古来世界中で認められている薬草です。

フランスでは、俗名「エルフ・ロワイヤル」(王の草)、アイヌでは、「カムイ・ノヤ」(神の草)、中国では、「医薬」等と呼ばれています。現在、35種類自生していると言われています。

### よもぎの効用

- ・ みずみずしい香りでリラックス精油成分により脳の神経を沈静化し、睡眠を促す作用があります。
- ・ 良質のクロロフィルでがん予防・浄血作用・造血作用・殺菌作用などの働きがあります。
- ・ 食物繊維と一緒に摂るとコレステロール低下作用強化・肥満防止・糖尿病改善効果があります。
- ・ 苦味成分(タンニン・精油など)は虚弱な臓器の刺激活発化する働きがあり、老化防止・血液循環を良くする作用・患部の痛みを抑えたり潰瘍の進行を防ぎます。
- ・ インターフェロンを増やすよもぎは、がん細胞の増殖を防ぎます。

### よもぎの特徴

よもぎには、独特の成分としてシオネール・アルファーション・セスキテルペンなどの精油分の効能があります。これらの成分がよもぎの色や芳香のもとであると同時に、血液の循環や新陳代謝を高めています。

### よもぎの利用法

- ・ 日本一の長寿県といわれる沖縄では、市場、スーパーでよもぎを野菜として販売し家庭料理でよく使われています。
- ・ よもぎ茶…冷え性や胃腸の弱い人に効果があります。



©fumira

## よもぎのやせうましシピ

### 《材料》

薄力粉	…	100g
塩	…	少々
黒砂糖	…	大さじ2杯
よもぎ	…	適量
きなこ	…	30g

### 《作り方》

- ①あく抜きしたよもぎを、すり鉢でする。
- ②ボールに薄力粉、塩、黒砂糖によもぎを入れ耳たぶくらいの固さに良くこね、固く絞ったぬれ布巾をかけて30分程おく。
- ③寝かせた生地は、打ち粉をひいた台の上で麺棒で2.5ミリ厚さに延ばし、幅1cmのうどん状に切る。
- ④沸騰したお湯で茹で、水気を切ってきなこやお好みで黒砂糖をまぶして食べる。

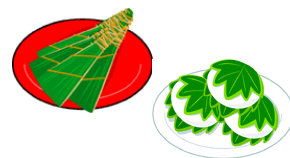


## 五月五日は端午の節句

5月5日は子どもの日です。端午の節句は中国伝来のもので災厄などをはらう目的の行事であり、夏の病を防ぐ力があるとされていた菖蒲が尚武「武をたっとぶ」に通じるところから、男児がたくましい武士に成長するようにと祝い、昭和24年より「子どもの日」として祝日となりました。



粽（ちまき）と柏餅は子どもの日に欠かせない食べ物です。



粽（ちまき）は中国からきており、竹筒に米をいれたのが始まりとされています。古くは茅（ちがや）という葉で巻かれ、その形が蛇に似ているので、これを食べると毒虫から身を守るものともされていました。粽という名は多く巻いて作るところから「千巻」とついたようです。



柏餅は江戸時代から端午の節句に食べるようになりましたが、昔、木の葉を食器代わりに用いた名残といわれています。柏の葉は、新葉がでなければ古い葉が落ちないので家系が絶えないという意味に通じているようです。



菖蒲の葉は病気や悪いことを追い払う力があると昔の人は考えていたので、今でも菖蒲の葉を飾ったり、お風呂に入れたりします。

