

様々な果物の効能

ほとんどの果物は、炭水化物（ぶどう糖、果糖、蔗糖など）が90%以上を占め、たんぱく質は少量含有、脂質はゼロに近い。無機質はカリウムに富むが、他は多くない。ビタミンは果肉が黄色の果物にはカロテンが多く、柑橘類にビタミンCが多く含まれる。食物繊維に富む。一般に、水分が80～90%を占める。



果物は五臓の働きを助ける役割

薬膳では、果物は「五臓の働きを助ける役割」と考えます。おそらく古の人たちは、果物を食べるなんとなく胃腸の調子がいい、暑い日に食べると喉の渇きが癒されて、スッキリするなどと感じたのでしょう。

果物に含まれる豊富な水分は、喉や口、目、腸の渇きを癒す潤いの作用があります。とくに、南の国の果物には水分が多く、体の熱を冷ましてくれます。暑い日に果物を食べると、体を冷やしてすっきりするのはこのためです。近年増加しているドライアイ、ドライマウスの症状に良いでしょう。

逆に、寒い地方で育てられるさくらんぼやもも、あんずなどは、果物の中でも体を冷やさないという特徴があります。

冷えを感じる人は、果物は常温で食べると良いでしょう。

また、梨を煮込んだり、りんごを焼いたり、火を通して食べるのもおすすめです。ただし、水分が多い果物は、ダイエットには向きません。

野菜：体にスムーズな通り道を作り、巡らせる役割

魚や肉：虚弱の場合は必要



<春のくだもの>

●いちご<空咳や喉の痛みに、消化不良に> 健胃解暑・養肝・理血調経・消食止瀉

肺に潤いを与えるので、口内の乾燥、のどの痛み、声がれ、痰を伴わない乾いた咳に適している食材です。また、肝にこもった余分な熱を抑える作用もあり、過剰なストレスによる熱をクールダウンします。ストレス性の不眠、頭痛、目の充血、ほてりにも良いでしょう。



●さくらんぼ<温めて巡りをよくし、美肌をつくる> 補気益中・祛風湿・透疹

湿度が高い時に起こりやすいむくみ、関節や筋肉の痛み、こわばりに良いでしょう。脾の働きをよくして、消化吸収力を高めるので、食欲不振の時にはオススメ。さんくらんぼは果物の中では珍しく、熱性の食材で、温める作用が血の巡りを促進するので、血行不良の改善に役立ち、顔を明るくしてくれます。



●びわ<渇き、痰、かすれ声など、喉のトラブルに> 潤肺止咳・生津止渴・降氣化痰

中国から日本に伝わり、江戸時代から咳止めなどの優れた薬効をもつ葉の部分枇杷葉（ビワヨウ）と呼ばれ、生薬として用いられています。びわの果実は、疲労回復や胃もたれの解消、イライラやのぼせなどの気が上がって起こる症状を緩和します。水分代謝をよくするので、便秘や下痢の解消、美肌効果も期待できるでしょう。枇杷葉（止咳平喘薬）



●ライチ<肌や髪乾燥、エイジングケアに> 生津益血・理氣止痛・健脾止瀉・温中

楊貴妃が愛した果物として伝説が残るライチ。血を補って、肌や髪に潤いを与えます。消化吸収力が高まり、慢性の下痢や食欲不振の時に良いでしょう。



<夏の果物 1>

●あんず <咳を止め、痰を切る、暑気あたりにも> 潤肺定喘・生津止渴・祛冷熱毒

肺を潤し、咳を止め、痰を切る作用があるため、喉の痛みにも有効です。とくに種子（仁）には強い咳止め作用があり、加工したものは漢方の「杏仁」として用いられます。酸味と甘みをもつアンズには津液を作り出す作用（酸甘化陰）もあります。杏仁（止咳平喘薬）、杏仁豆腐（杏仁霜）



●うめ <夏バテや疲労回復、下痢にも> 斂肺澁腸・生津止咳・収斂固崩・止血

熱があつたり、汗をかきすぎたり、下痢の症状からくる、喉の渴きを改善します。また、喉の腫れや痛みを和らげます。整腸作用があるので、慢性下痢や食中毒が原因の下痢にも効果があります。

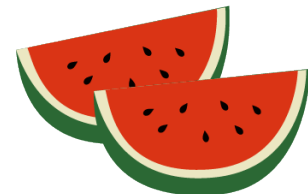
＊梅醤番茶：梅干し1個を茶碗に入れて箸でよく潰し、醤油小さじ1.5、生姜のしぼり汁少々を加え、熱い番茶を注いで、飲みましょう。朝一番、胃腸の調子を整えます。



●すいか <体のほてりやむくみを解消> 清熱解暑・除煩止渴・利小便

体の熱を冷まし、喉の渴きを取り、口内炎や発熱後の水分補給によいでしょう。日射病や暑気あたりなど、血液循環が悪く、顔がほてる、頭がすっきりしない時におすすめです。むくみや排尿異常にもよいでしょう。特に皮の部分は強い利尿作用があるので、漬物などにして食べましょう。

＊西瓜霜：中国ではスイカは生薬として用いられます。スイカなどで作られる「西瓜霜」は、喉の痛みや口内炎に効果があるといわれ、愛用されています。



<夏のくだもの2>

●ブルーベリー <目からくる疲労、老化防止に> 補肝腎・明目・活血

ブルーベリーには、目の疲れを癒し、目の充血や目のかすみなど、目の不調をやわらげる作用があるため、日ごろから目を酷使している人にはおすすめです。また、血の巡りを良くするので、肩こり、肌のしみやくすみが気になる人にも良いでしょう。肝、腎の働きも高めるのでアンチエイジング効果も期待できます。



●メロン <体内の熱を取り去り、渴きを潤す> 清熱解暑・生津止渴・利尿

体のこもった余分な熱をクールダウンし、津液を作り出す作用があります。口や喉の渇き、乾燥タイプの便秘、イライラ、暑気あたりの改善に向いています。また、利尿作用があるので、水分代謝が悪く、むくみやだるさを感じている人に適しています。ただし、寒性なので食べ過ぎると内臓を冷やします。



●もも <血の巡りを整え、肌や生理のトラブル解消> 補気生津・活血消積・潤腸・平喘

種*や皮を生薬として用いる桃。果肉は食物繊維が豊富で、便秘の解消など整腸作用があります。血行をよくし、体を潤す働きがあるので、美肌効果や腸の乾燥による便秘の解消に有効です。気血を補うので、疲労や汗かき、寝汗、夏バテに良いでしょう。他のくだものに比べると体を温める傾向があります。



***桃仁**：桃の種子は生薬の「桃仁」になります。滞った血の巡りを改善する働きがあるので、生理痛に使われます（**桂枝茯苓丸**）。また、**葉**はあせも予防によく、昔から入浴剤に使われていました。

＜秋の果物 1＞

●柿＜便秘、肌のしわ、二日酔いの予防にも＞ 清熱・潤肺止渴・解毒酒

体内の余分な熱を冷まし、津液を作り出す作用があるので、口の渇き、便秘、髪の毛のパサつき、肌のしわなどの症状が出やすい秋に適した食材です。肺を潤す作用が強いので、空咳、かすれ声、のどの痛みによいでしょう。寒性なので刺身や生野菜サラダなど、生ものとの食べ合わせには気を付けましょう。

＊ヘタは「柿蒂」→しゃっくり、干し柿の表面の白い粉は「柿霜」→口内炎、咳、痰に、柿のシブは「柿漆」→防虫、防腐効果、と柿の各部位は生薬として使われています。中国の干し柿には、下痢、咳、痔を改善する作用があります。



●梨＜潤いを与えて熱を冷ます、喉の渇きや扁桃腺に＞ 清熱・止咳化痰・生津潤肺

古くから中国で「百果の宗」と呼ばれ、珍重されてきた梨。潤いを与えて、体の熱を冷ます作用があるので、空気が乾燥している中国では大切な果物でした。肌の乾燥、髪の毛のパサつき、喉の痛み、空咳、発熱を伴うカゼ、痰が出る時におすすめです。梨皮



●ぶどう＜疲労、めまい、むくみにも＞ 滋補肝肾・強筋骨・利小便・補氣安胎

気と血を補う作用があるぶどう。力が出ない、食欲不振、息切れなど、気の不足が引き起こす症状や、貧血、目のかすみ、めまい、生理不順など、血の不足が引き起こす症状の改善に適しています。また、肝と腎の働きを高める作用もあるので、アンチエイジングに良い食材です。



●りんご＜ストレス性の熱の症状や、秋の乾燥に＞ 健脾開胃・止渴化滯・生津潤肺

体内に籠った余分な熱を抑える作用があるので、イライラや興奮、のぼせ、ほてりの改善に有効です。ストレスがたまって疲れやすい時は、常食すると良いでしょう。秋に多い乾燥の症状、特に喉の渇きや咳に有効です。さらに脾の働きを高め、下痢や便秘を解消します。吐気を抑える作用もあります。



<秋の果物 2>

●いちじく<潤い不足、便秘、腫れ物をやわらげる> 生津利咽・健胃止痢・潤肺止咳

肺を潤して乾燥から守り、咳を止める作用をもつイチジク。空咳、かすれ声、口や喉の渇きの症状に適した食材です。食欲を増進させ、便通を整える作用もあります。炎症をやわらげる働きもあるので、喉の痛み、おでき、痔、皮膚の腫れなどにも良いでしょう。



●きんかん<喉のトラブルが多く、ストレスをためやすい人に> 行気解鬱・燥湿化痰

昔からカゼや喉の痛みによい民間薬として使われている金柑（キンカン）。薬膳でも咳や痰を止め、喉を潤す作用があると言われています。また、さわやかな香りで、滞った気の巡りを活発にする作用があり、落ち込みを防ぎ、お腹の張やり不眠など、ストレスで起こる症状に適しています。二日酔い予防にも。



●ざくろ<咳や下痢、女性の不調の改善に> 生津止渴・渋腸止咳

ザクロは、津液を作り出し、口や喉の渇きを抑える働きがあります。また、腸の働きを正常にする作用があり、慢性的な下痢の症状緩和にも役立ちます。さらに体を温める働きがあるので、血行不良の解消に効果的。肌のくすみや生理痛など、女性のトラブルに向いている食材です。



●かりん<肺を潤し、乾燥を防ぐ、咳止め、ぜんそく予防に> 鎮咳鎮痛・生津潤燥

津液を補い乾燥の症状を防ぐカリンは、髪のパサつき、目の充血、便秘の改善に適した食材です。咳を止め、喘息を予防し、痰を取り除く作用もあります。また、弱った胃の働きを高めるので、食欲不振、消化不良、吐気、胃のむかつきなどを抑えます。生食はできず、はちみつ漬けや果実酒、ジャムに。



＜秋の果物 3＞

●レモン＜熱を鎮めて、水分を補う＞ 生津止渴・祛暑化痰・安胎

体を冷やす性質があり、イライラ、発熱、のぼせ、ほてりなど、熱の症状を改善へと導きます。まや、体の水分を増やすので、口や喉の渇き、から咳、ドライアイ、肌の乾燥にも良いでしょう。夏の暑さが残る初秋に適した食材です。さらに「安胎」という妊娠中に胎児を安定させる働きもあります。



＜冬の果物＞

●みかん＜口や喉の渇き、ストレスの解消にも＞ 清熱潤肺、生津止渴、理気

実と皮に異なる効能があるミカン。実には、肺に潤いを与えて、機能を高める作用があり、空咳、かすれ声、のどのかゆみ、口や喉の渇きを解消するのに有効です。皮には、滞った気の巡りを活発にして消化を促す作用と、余分な水分の排出を促す作用があります。

＊陳皮：完熟したみかんの皮を乾燥させたチンピは、生薬として用いられます。気の巡りをよくするので、胃腸の調子を整えるほか、デトックス作用を促して、新陳代謝をよくします。



●ゆず＜食欲不振や二日酔い、ストレス性の症状にも＞ 消食理気、解毒酒、化痰

実を食べず、皮やしぼり汁を利用するユズですが、実と皮では作用が異なります。実には、胃を整えて消化を高める働きがあり、食欲不振や消化不良の改善に効果を発揮します。また、酒や魚の毒を抑える作用があります。皮には、気を全身に巡らせる作用があり、イライラ、不眠、お腹の張りを解消します。また咳や痰を抑えます。



<今日のお茶とお菓子>

●**よもぎ茶（伊吹山のよもぎ）**：冷えからくる痛みに、不正出血や痔に
よもぎ（温経止血・散寒止痛）：春の野原に芽吹くよもぎ。草餅やヨモギ茶、お灸など昔から親しまれてきた薬草です。体を温め、寒さが残る春先の冷えからくる痛みをとります。腹痛、月経痛に良いでしょう。出血を止めるので、虚弱体質の人の不正出血や血便、痔にも有効です。血の巡りもよくします。**艾葉：止血薬**



●**いちじく：胃腸を整え、便通をよくする**

肺を潤して乾燥から守り、咳を止める作用をもつイチジク。空咳、かすれ声、口や喉の渇きの症状に適した食材です。食欲を増進させ、便通を整える作用もあります。炎症をやわらげる働きもあるので、喉の痛み、おでき、痔、皮膚の腫れなどにも良いでしょう。

