

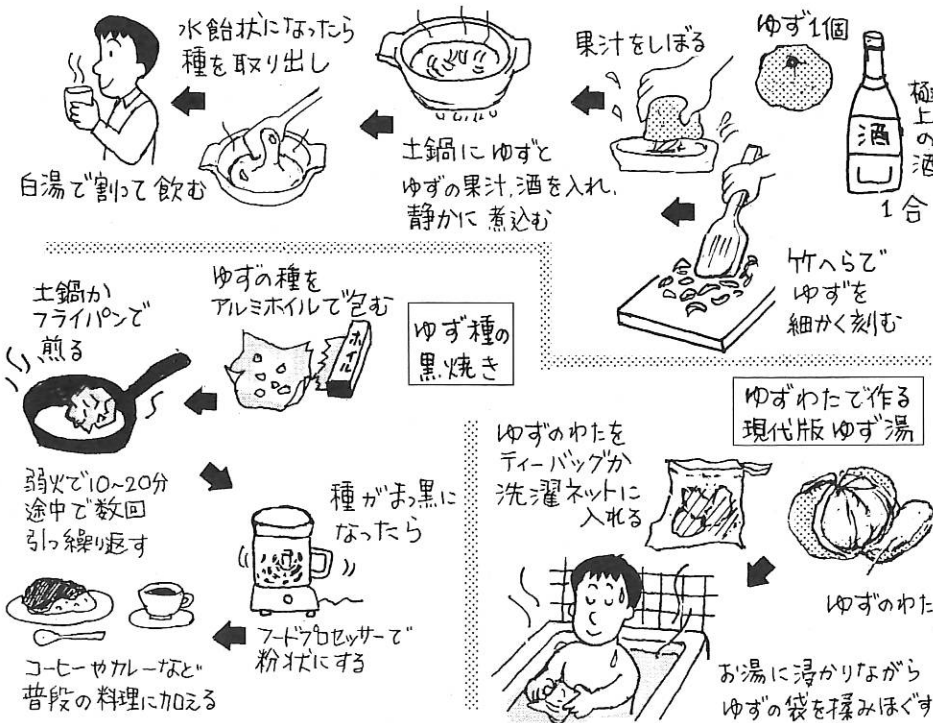
がん予防から認知症改善まで
知られざる健康効果

がん予防から認知症改善まで
知られざる健康効果

地域資源創出プロジェクトが立ち上がり、実生ゆずは、接ぎ木して育てる一般のゆずと異なり、種から十八年かけて育った純粋な原木に成るゆずです。大きくて肉厚ですが、枝に多数あるトゲで傷がつくため、そのまま市場に流通させることができず、果汁だけ搾って廃棄されていたのです。

また、ゆずの種は古くから、炭のように黒焼きにしたものを粉末状にすり潰し、リウマチや関節炎、風邪などの薬として重宝されてきました。種の中には血圧上昇抑制、脳卒中や心筋梗塞の発作予防効果があるヘスペリジンや、強い抗酸化作用を持つフラボノイド、香りのもとになり殺菌、抗炎症作用などを持つリモネン、ニモネンなど様々な成分が含まれています。ゆずの黒焼きを摂ることで血圧が下がり、降圧剤を全く飲まなくなったり、降圧剤を減らさすことができます。

ゆずを活用して健康効果を



こんなにあった! ゆずの薬効

塗ってよし、食べてよし、香ってよしの万能薬

リ・メイク代表取締役
ゆらぎカレッジ代表
岡山栄子

おかやま・えいこ——大阪府生まれ。平成12年リフレクソロジーサロン「リ・メイク」を開業。18年サロン経営の傍ら、地元・箕面の希少な特産品「実生ゆず」を使い、天然成分100%のスキンケア製品の開発に成功。21年事業計画「ユラギストによる心身の健康増進サポート活動事業」が大阪府より経営革新企業に承認される。著書に『病気になるない「ゆず」健康法』(PHP文庫)がある。

北斎の名作を生んだ
ゆずの健康パワー

寒い季節になってくると、あの酸味を帯びた爽やかな香りで鍋料理のおいしさを引き立て、冬至の日には木枯らしに冷えた体をお風呂で優しく温めてくれるゆず。日本人には古くから馴染みの深い果物ですが、その素晴らしい健康効果はあまり知られていません。

自分でも文獻を調べ、大学にも実験を依頼してみたところ、ゆずの成分は毛細血管に働いて血流をよくし、冷え性に効果があること、お肌の保湿、保護に優れ、紫外線によるシミや炎症を抑え、美白効果があること、さらには香りが脳に働いて自律神経を整えることなどが分かり、作業場での不思議な体験に納得がいったのです。

ゆずを活用して
自分の体を自分で守る

私はもともとOLを経て主婦業に専念していたため、健康に関する専門知識は何ら持ち合わせていませんでした。ところが一人娘がまだ幼い頃、一回り上の夫が突然病に倒れて状況は一変しました。脳腫瘍でした。辛い症状に悩まされながら入院を繰り返す夫を、懸命の看病の甲斐もなく失ってしまったことから、私は健康に勝るものはないこと、自分の体は自分で守る強さを持つことの大切さを痛感。健康予防の仕事で家計を賄うことを決意し、学校で資格を取得して、十八年前にリフレクソロジーのサロンを開業したのでした。

も参加したことがあります。ゆ

ずのケア剤でフットケアをしたり、夜寝る前にゆずのアロマスプレーを散布することで、認知症で気性が荒くなっていたお年寄りが別人のように穏やかになり、面会に訪れたご子息がすぐにはご本人だと分からないくらいに表情が明るく変わったのです。

ゆずには捨てるところが無い

塗ってよし、食べてよし、香ってよしのゆずを、果汁を少し搾っただけで捨ててしまうのは本当にもったいないことです。ゆずには捨てるところはなく、むしろ捨てるというところが私の思いです。

私は冷凍庫の中に専用のトレイを用意し、ゆずを常時ストックしています。未使用のものばかりでなく、果汁を搾ったものも捨てずに密封容器などに入れて冷凍しておき、様々な活用するのです。

ここではまず、先ほど触れた葛飾北斎の自伝に基づいて「卒中の薬」のつくり方をご紹介します。

●葛飾北斎「卒中の薬」
材料：ゆず一個、極上の酒一合

・つくり方

- ①ゆずを竹へらで細かく刻む。果汁は搾っておく
- ②土鍋に刻んだゆず、果汁と酒を入れ、静かに水飴(あじ)の状態でなるまで煮込む
- ③水飴状になったら種を取り出す
- ④水飴状のものを器に入れ、白湯で割って飲む

お酒だけで煮ると焦げやすいので、水を加えてもよいでしょう。

ところどころになったゆずの煮汁は密封容器に入れて冷蔵庫に保管しておき、一日に大きじ一杯分を白湯や紅茶、炭酸などで割って飲みます。続いて、これからの寒い季節を乗り切るためにゆず湯の効果的な入り方をご紹介します。

ゆずを浴槽に入れるだけの従来のゆず湯では、ゆずの健康効果をもたらしにくく、お肌を潤いをもたらしにくく、多くの有効成分はゆずの内側にあり、四十℃程度のお湯に浸けておくだけでは十分外に出てこないのです。せつかくなら健康効果の高い現代版ゆず湯に入ります。

●現代版ゆず湯
①ゆずのわたの部分(ティーバッグ袋)か洗濯ネットに入れてゆず湯

のもとをつくる

- ②ゆず湯のもとを浴槽に入れ、お湯をはる
- ③浴槽に浸かりながら、ゆずが入った袋を揉みほぐして成分をお湯に溶け込ませる

丸ごとゆずを入れたゆず湯と違い、わたの部分を使ったゆず湯はお湯がとろとろになり、強い刺激が苦手な方も安心して入れます。血行促進効果が体が温まり、冷え性に効果があるほか、リウマチなどの痛みの改善、新陳代謝アップや潤い美肌効果も期待できます。冬ばかりでなく、夏場も冷房や冷たい飲み物などで体を冷やしてしまいがちなので、半身浴や足湯、手浴などに活用していただくと、たくさん汗が出て代謝が進みます。

また、お湯を抜いた後、ゆず湯のもとで浴槽を磨くと水垢が簡単に落ちてピカピカになります。三つ目にご紹介するのは、ゆず種の黒焼きです。先述したゆず種に含まれる様々な栄養は、黒焼きにすることで吸収しやすくなり、効率的にゆず種の薬効をパワーアップさせた形で摂れるのです。

●ゆず種の黒焼き
①ゆず種をアルミホイルに包む

②土鍋かフライパンで十分二十分弱火で煎る

- ③途中でアルミホイルを数回引っぱり返す。種が真っ黒になればでき上がり(焙煎機で黒焼きにしてもOK)
- ④フードプロセッサーで黒焼きにしたゆず種を粉状に粉砕する
- ⑤密封容器で保管する

でき上がった黒焼きは、コーヒーと一緒に抽出したり、カレーと一緒に煮込むなど、普段の料理に加えて摂ります。肉料理のスパイスに使うと脂肪を吸着して排出してくれるので、ダイエットにもお勧めです。

ゆずの香りに特別な親しみを感ずる方が多いのは、日本人が千年以上にもわたって親しんできたことで、その存在が遺伝子に深く刻み込まれているからではないでしょうか。私はこれからも、日本の先人が愛し、守り続けてきたゆずの優れた健康効果を発信することを通じて、一人でも多くの方々が心豊かな生活を実現し、私たちが見落としてしまいがちな日本の歴史や文化の素晴らしさが継承されていくことを願っています。



画家・安野光雅氏の作品展「洛中洛外」

【画家・安野光雅氏の作品展「洛中洛外」】が12月21日(木)まで、料亭・和久傳が運営する「森の中の家 安野光雅館」(京都府京丹後市久美浜町谷764)にて開催されている。

弊誌2017年12月号「登場の安野氏は、国際アンデルセン賞画家賞を受章するなど、高い評価を受けている。本展では「洛中洛外」をテーマに描いた作品を展示。また、同美術館は建築家・安藤忠雄氏により設計され、安野氏の繊細で柔らかな画風に相応しい造りとなっている。

開館9時30分、閉館17時(入館は16時30分まで)、休館日は毎週火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始の12月29日(金)～1月1日(月)まで。入館料は一

般1000円。

問い合わせは、同館 ☎0772・84・9901。

根本昌明氏が指揮する『第九』コンサート

根本昌明氏が指揮する「レーベンパツ」ハ特別演奏会」が2018年1月24日(水)、サントリホール(東京都港区赤坂1・13・1)にて行われる。主催はレーベンパツハ音楽企画。

根本氏は独学で指揮を学んだ異色の経歴ながら、特にベートーベンの『第九』の演奏において高い評価を受けてきた。本コンサートでは、その『第九』はもちろんのこと、『ゴリオラン序曲』も併せて聴ける充実したプログラムとなっている。

開場18時、開演18時30分。前売りS席1万円、A席8000円、B席6000円、全席指定(当日券はそれぞれ10000円アップ)。問い合わせは、同企画 ☎080・5377・3303。

二宮金次郎を題材にしたミュージカル

劇団わらび座による二宮金次

郎を題材にしたミュージカル「KINJIRO」が2018年1月1日(月)から3日(水)まで、あきた芸術村わらび劇場(秋田県仙北市田沢湖卒田字早稲田430)にて行われる。2月27日(火)には、福岡国際会議場(福岡県福岡市博多区石城町2・1)でも開催予定。

わらび座は、1951年に誕生。以来、新たな日本の歌と踊りの創造を目指し全国で公演を続けてきた。本ミュージカルでは、二宮金次郎の生涯を歌や和太鼓、伝統芸能を駆使して描く。二宮金次郎七代目子孫の中桐万里子氏も推薦。

その他、上演時間等詳細は、わらび座 ☎0187・44・3939。

渡辺知子一座 復興支援コンサート開催

渡辺知子一座による熊本・南阿蘇地震復興支援チャリティコンサート「シヨ」(サンタクロースの忘れ物)が12月26日(火)、リーガロイヤルホテル小倉(福岡県北九州市小倉北区浅野2・14・2)にて開催される。

渡辺氏は、大病に直面しながらも、人々に生きる尊さを伝えるべく、音楽活動を続けてきた。本コンサートでは、渡辺氏とともに、パンフルト奏者の岩田英憲氏、ドラム・パーカッションとして盛迫ひろし氏が出演。渡辺一座のエネルギー溢れる音楽やトークを堪能できる。開場18時、ディナー18時30分、シヨ19時。参加費は、1万2千円(税込)・お食事フリードリンク、ワイン付き。問い合わせは、橋本氏 ☎090・1977・8882。

明治神宮文化館にて 宮廷文化を学ぶ展覧会

展覧会「近代の御大礼と宮廷

致知出版社 正社員募集のお知らせ

致知出版社では現在、創刊40周年に向け社業のさらなる充実発展を目指し、誠実で意欲ある人材を募集しています。募集資格は、『致知』の愛読者で、仕事を通じて自分を磨きたい方であれば、年齢・経験を問いません。職種は一般事務、営業、編集、

文化「明治の即位礼と新嘗祭を中心」が2018年1月14日(日)まで、明治神宮文化館(東京都渋谷区代々木神園町1・1 明治神宮内)にて開催されている。本展覧会では、「明治」改元から150年を記念し、「明治天皇御東幸」など、明治を中心とした正・昭和を含めた即位礼と新嘗祭に関する重要資料を精選し特別展示。また、12月16日(土)には、國學院大學教授の岡田莊司氏による記念講座も行われる(演題「明治四年の新嘗祭と節会」)。開館9時、閉館16時。問い合わせは、同館 ☎03・3379・9222。

WEB制作が対象です。応募方法は、履歴書(写真貼付、希望職種明記)、職務経歴書(実績・セールスポイントなど)を郵送、またはメールでsayo@chichico.jpまで送付。

その他、採用に関する詳細は公式HP上の採用情報をご確認いただくか、採用担当篠原 ☎03・3796・2117までご連絡ください。