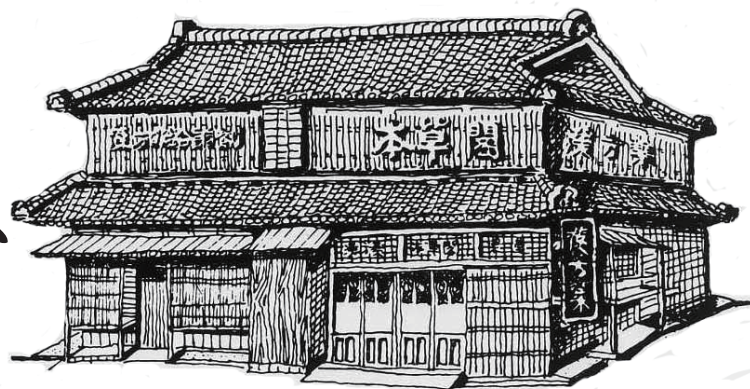


# 本草閣 かわら版

第 88 号

平成18年 2月15日発行

和薬・漢方の本草閣 本店  
〒460-0012  
名古屋市中区千代田5-21-17 (JR鶴舞駅西)  
TEL (052)241-3388 FAX (052)241-3443  
営業時間 10:00~19:00  
定休日 日曜 (祝日は営業)  
<各薬剤師・定休曜日>  
火一矢吹 水一渡辺 木一林 金一早川  
JR中央線・地下鉄 鶴舞駅下車  
E-Mail kanpou@honsoukaku.co.jp  
HP <http://www.honsoukaku.co.jp/>



和薬・漢方の本草閣 緑店  
〒458-0016  
名古屋市緑区上旭1-666 (滝の水公園西)  
TEL (052)899-0221 FAX (052)899-0221  
営業時間 10:00~19:00  
定休日 日・木曜 (祝日は営業)  
・名鉄バス 鳴海駅より 滝ノ水口 下車  
・地下鉄 野並駅より 市バス (大清水行・太子行)  
滝ノ水公園下車  
E-mail midori@honsoukaku.co.jp  
\* H18年1月より、祝日も営業しております。

## ～民間薬よもやま話～

### 第36回 ジャノヒゲ(ユリ科):麦門冬

山麓や草地の日の当たる所に自生する多年草の草本で、「蛇ノヒゲ」「竜ノヒゲ」と呼ばれるように、葉は細長い線状で、多数が根茎から叢生しています。ジャノヒゲは常緑性で、公園や庭、垣根ぞいに植えられて、緑の少ない冬ではひときわ目立ちます。

ジャノヒゲの根を麦門冬と呼び、麦門冬にはサポニン、多糖類などの成分が含まれていて、古くから漢方の要薬とされて滋養、強壯、せき止め、解熱、利尿、催乳剤としてかぜ、ぜんそく、百日咳、気管支カタル、声のかれたとき、糖尿病、心臓病、リュウマチなどに用いられてきました。刻んだもの1日量6~12gに水0.5%を加えて煎じ、半量まで煮つめ、3回に分け服用します。滋養強壯の目的には麦門冬と同量のハチミツを加えて、同様に煎用します。

漢方処方麦門冬湯は、こみ上げてくるような激しいせきや、たんが非常に粘っこく出にくい症状を目標にして用います。とくに大病後で非常に衰弱した人や、老人などでせきが出てたんのきれが悪く、のどにつまる場合に用いると効き目があります。



## みなさん本物の青汁を飲んでいますか？

予防医学が叫ばれている昨今、野菜不足の解消、生活習慣病の予防で青汁を飲んでいる方は年々増えています。

現在、市場では、まずいケールから栄養価が高く飲みやすい大麦若葉の青汁が、主流になっています。

しかし市場に出ている青汁のほとんどは、大麦若葉のしぼり汁を粉末にした物ではなく、若葉に高熱を加えカリカリに乾燥させそれを粉砕した乾燥葉粉末がほとんどです。

熱を加えれば若葉に含まれるビタミン、酵素は壊れてしまい緑が変色し葉緑素も失われます。又、若葉をしぼっていないため、ミネラルなどが若葉の細胞膜に閉じ込められ、飲んだときに硬い繊維質と一緒に排泄されてしまいます。結局、乾燥葉粉末の成分は、細胞膜に閉じ込められた吸収しにくいミネラルと、繊維質だけになってしまうのです。

要するに乾燥葉粉末は、本来の青汁の効果「**血液を浄化し、体の細胞を活性化させる**」とは程遠い、人間が消化吸収できない繊維の効果による「**便通促進効果**」を謳うだけの物になってしまうのです。

しかし「**便通促進効果**」を期待するのであれば、青汁でなくても繊維の多い根菜類を、多く摂取すればよいのです。

是非とも、みなさんネームバリューや宣伝に惑わされずに大麦若葉のしぼり汁を粉末化させビタミン、酵素、葉緑素、ミネラルを豊富に含んだ本物の青汁を飲んで下さい。

最後に本物の大麦若葉青汁の見分け方を簡単にご説明いたします。

① 白い紙に粉を乗せて色調と流動性を見る。

本物は色調が深緑色でさらっとしている。劣悪品はくすんだ緑色、また流動性も悪い。

② コップの水に溶かして15分~20分置いてみる。

本物は酵素も葉緑素も水溶液なので30分たっても色調や溶解性に変化はない。

乾燥葉粉末はコップの底に粉末が沈んで二層になる。

③ 混ぜ物の有無。

青汁自身の品質が高いものは、それだけで効果があるので他の成分を混ぜない。

例えば、乾燥葉粉末は、高熱で葉を乾燥させるため、どうしても水に溶かしたとき茶色になるので、抹茶や緑茶を混ぜる。(メーカーはカテキンの効果を謳っているが)品質に自信がない製品ほど、他の成分を混ぜそれによる相乗効果を謳う傾向にある。

結論

- 1、 大麦若葉
- 2、 しぼり汁粉末(エキス末)
- 3、 混ぜ物がない(緑茶、抹茶が混ぜてある物は注意)
- 4、 濃い緑色
- 5、 水に溶かしても沈まない

以上に該当する製品こそが本物の青汁、すなわち **プログリーン** なのです。

