

フランス語では、じゃがいもはポナム・ド・テール、すなわち「大地のリンゴ」という素敵な名前と呼ばれている。これはおそらく、薬効の類似性に着目してつけられたものだろう。じゃがいもも、リンゴもともに整腸作用が著しく、とくに肉毒の解消に威力を発揮するものだ。

すぐれた整腸作用をあらわすのは、ペクチン質がたくさん含まれているため。ペクチン質は、水を吸収して軟らかくふくれて刺激物から消化管を保護すると同時に、便の通過をよくする。腸の働きを健全に保って、便秘も治すのである。

肉毒を消すのは、第一にカリウムが多く含まれるため。すなわち過剰なナトリウムと一緒に肉食性の老廃物を体外に排泄することによって、血液の酸毒化を食いとめる。そのため、血圧は下がり、それと同時に、脳卒中や心臓病になる危険性もそれだけ薄らぐ。

肉料理の付け合せにじゃがいもがよく用いられるのも肉食民族の生活の知恵だ。したがって肉食をする場合は、せいぜいじゃがいもの薬効を生かすといいのだが、それよりもはるかにいいのは血液を汚す肉食を極力避けることであろう。

もともと肉食と関係なく、適度にじゃがいもを活用しても確実な薬効はえられる。たとえば白米や甘いものの過食によって太っていて、血圧も高いという人は、じゃがいもスープを作って、汁だけを飲んでカリウムの効用をちゃっかりちょうだいする、という手もある。

この場合、じゃがいもをよく水洗いし、皮つきのまま薄切りし、水を加えて弱火でじっくり煮込むと、カリウム分はほとんど汁の中に溶け出してしまう。

反対に、食が細い虚弱体質の人は汁も実も一緒にとる。肝臓機能は強化され、アレルギー体質も治る。とくに消化不良や下痢を起こしやすい子供の体質改善に有効だ。

じゃがいもは、主食代わりにもなる。

澱粉質が主体で、しかも糖分が少なく、各種のミネラルも結構含まれているからである。

しばしば冷害に見舞われる北海道では、昔は米はもちろんムギ、キビなど常食できるものがほとんどとれない時期もあったが、じゃがいもだけはよくとれた。

それも、過酷な条件下では澱粉質のうまいものができるものだから、天の摂理とは大したものである。

じゃがいもの特性で、特に注目したいのは、ビタミンCが意外に多く含まれている点だ。オレンジ類には及ばないけれど、他の果物類よりは多い。

しかも熱に強いから、加熱食からC補給ができ、体を冷やしすぎる心配もない。

というより、じゃがいもは根菜類に属し、チロシナーゼという酵素も含まれ、血液循環をよくするので、適量を常食していると、体は温まり、寒さに強い体になる。

ただ発芽すると芽や皮に毒素(ソラニン)が生じるから芽をよくとり、皮も厚くむくこと。