

森下敬一 『食べもの健康法』

●ごま

チベットではラマ教の行者の常食物、中国では仙家の食べ物とされ、そしてわが国では禅寺の僧たちが愛用と、ごまは精神力を最大限に発揮しようとする人たちにこよなく愛されてきた食物である。

胡麻はインド東部の原産で、今ではアジア各地で栽培されている。油分に富み、栄養価の高い食品で、その上いろいろの薬効があるために貴ばれている食品だ。

中近東では、胡麻は霊薬と考えられているところから、あのアリババの物語に出てくる「開け！ごま」の言葉も生まれたのだという。

ゴマの45～55%をしめる脂肪中には、コレステロールの血管沈着を防ぐリノール酸が多量に含まれている。

そのため動脈硬化を防止し、血管を若々しく保って、全身の細胞への血流をよくする。

また、カルシウムも多く、神経の過敏性をなくし、炎症を解消するので治りにくい神経質の人の胃腸障害を防止するのにも卓効をあらわす。

ちょっとしたことでイライラしたり、やたらと胸がドキドキする人はすりつぶした炒りごまに番茶を入れ、自然塩を適宜加えて飲むと良い。不思議と気分が落ち着くものだ。

ごまを常食していると、すぐれた強壮・健脳効果が得られる。

リノール酸、カルシウムと一緒にリンがあるためで、それによって、腸の働きが整えられ、造血機能が高められるので基礎体力が著しく増強するとともに、脳・神経系の代謝も活発になるのである。

真言密教で護摩（ごま）を焚（た）く真のねらいは、炎の中にごま油を投げ、その煙霧を吸入して病気を治すことにある、ともいわれている。

確かにごまに含まれる揮発成分には、呼吸器の障害を治す効用があるようだ。

その一つは、カプリン酸らしいというのが定説。

カプリン酸は結核菌の発育を阻止する作用があることから、かつては、熱したごま油の揮発成分を肺結核患者に吸入させるという療法も、実際に試みられている。

血管を若々しく保ち、胃腸機能を健全化するごまは、血液をきれいにするのだから、結核に限らずすべての慢性病の予防と治療に役立つ。

それに加えて最近では、ごまのカプリン酸にはガン細胞の発育を抑制する効果があるらしい、ともいわれている。

いつもごまを食べていると、抜け毛や白髪が防止され、視力が強化され、肌の色つやがよくなる。

これは、ゴマの便秘解消作用と大いに関係がある。

ゴマの皮は、腸の蠕動を促進して、便秘をよくする。

便秘が解消すると、腸内の異常発酵も防止される。

そのうえで、胡麻に含まれる若返り成分のビタミンE、リノール酸、ヨードが、全身の組織にしみこんでいくという寸法。

ごまはすばらしい美容食品でもある。

別に手のかかることをしなくてもよい。

入ってすりつぶし、ふりかけにしていろいろな料理にかけて食べればよい。

(完)