

森下敬一 『食べもの健康法』

●とうもろこし

北海道の食べもので一番うまいものは、トウモロコシだ、という人が多い。

とうもろこしは収穫してから時間がたつにつれ粒の中に蓄えられている糖分が澱粉になってしまう。

そのため、甘味は薄れ、硬くなる。

札幌の街角などで焼いて売っている「トウキビ」はキビ売りのおばさんが、近くの農家から仕入れたもぎたてをすぐ焼いているから、本当のとうもろこしのうま味が生きているわけだ。

産地から隔たった都会地などでは残念ながら一番おいしいところを味わえないわけだが、それでも収穫してから売るまでずっと低温を保っているコールドチェーンの良心的な品物なら、かなりいける味だ。

トウモロコシは脂肪、粗蛋白に加えてビタミンA、B群、E及び各種の酵素を含んでいる澱粉質食品である。

そのため、準主食となる、かなりバランスの良い食品。

それだからこそ、とうもろこしを主食にしている南米（エクアドル）のビルカバンバは、屈指の長寿国になりえたのであろう。

もっとも、我々日本人の生理に最も適応している食品はコメと玄米だから、コメ中心にすべきだが、時にはとうもろこしを主食代わりにしたり、副食に加えて活用することはたいへんに望ましいことである。

とうもろこしの胚芽の部分には、20～30%の脂肪が含まれている。それにはリノール酸がたくさん含まれていて、血管壁へのコレステロールの沈着を防止する。だから動脈硬化の予防に大いに役立つ。

ただしその胚芽はとうもろこしの粒が付着している軸側にかたよっているから機械で粒をけずりにとってある缶詰や冷凍品には、あまり含まれていないと考えてよい。

またとうもろこしに含まれている酵素が働いて、消化液の分泌を高め、消化機能を強める。とはいえ、十分咀嚼

して食べることは大切。

裏ごししてポタージュにしてもよろしい。

とうもろこしには特有の香気と持ち味があるので、自然の調味料を用いてそれを上手に生かすことが大切で化学調味料や乳製品（バターやクリームなど）を加えては、せっかくの薬効が殺されてしまう。

なお煮込む前に自然油（圧搾法による植物油）で炒め、仕上がりまぎわに胚芽エキスを溶いて加えれば、最高の夏のスタミナ食になる。

実を食べてしまった後に残る芯は、寝汁に有効。

弱火で1時間ほど煎じた液を飲むのである。

また、赤茶けたちぢれ毛（花柱）をナマのままか、あるいは乾燥したものを煎じてお茶代わりに飲んでいると、すぐれた利尿効果が得られる。

（完）