

駅の構内にある立ち食いそば屋のおやじさんがいうには、ねぎを入れる人と入れない人は半々ぐらいだそうだ。

食物の好き嫌いは微妙なもので、ねぎそのものは嫌いではないがそばに入れるのはいやという人もいるだろうし、衛生を考えての辞退かもしれない。

だから、いちがいにねぎを食べない人が多いとは言えないけれど、現代日本人の体質改善に大いに役立つ食品だから、極力食べたいもの。

ねぎには特有の辛味とツンと鼻にくる匂いがある。それは硫化アリルが含まれるため、この硫化アリルは、ビタミンB1効果を著しく高める作用を持っている。

まずB1と結合することによって、B1分解酵素であるアノイリナーゼの作用から、B1を守る。その上、B1の吸収をよくし無駄なく利用されるようにする。

ビタミンB1不足になると、炭水化物の代謝が傷害されて乳酸などの中間代謝産物をはじめとした老廃物が組織に停滞してしまう。

その結果、疲れやすい、根気がない、イライラする、冷え性、寒がりなどのいろいろの障害が起こりやすくなる。ビタミンB1効果を高めるねぎを大いに活用すれば、それらの障害を防止できるわけだ。

白米や白パンなどの精白食品や、食品添加物入り食品などを常食していると、間違いなくB1不足になる。

食品自体にB1が不足している上に腸内アノイリナーゼを大量発生させるからだ。

ねぎを積極的に摂取する必要があるゆえんである。

また、体を温める作用を持つのも、ねぎのすぐれた特性の一つ。これは、ねぎの原産地がシベリアという極寒の地であることとも関連がある。大きな耐寒能力を蔵しているわけだ。

この体を温める作用は、内臓の働きを盛んにし血液循環をよくする効果となってあらわれるから基礎体力は増強され、スタミナも強化される。

また発作・利尿が促され、タンの排出も促進される・・・という具合に、体内の余分な水分や蛋白性老廃物が速やかに排除されるので、血液はきれいになり、新陳代謝は盛んになる。

このため、ねぎを常食していると胃腸病、冷え性、むくみが治り、不感症や陰萎も解消し、結核や脱毛の防止に役立つ。ねぎはなるべくナマか、ナマに近い状態で利用したほうがよい。

なお、次のような手当て法を知っておくと便利。

カゼの引きはじめで頭痛や鼻づまりのあるときは、ねぎの白い部分を細かくきざみ、味噌、少量のおろし生姜を加えて熱湯を注いでかき回し、熱いうちに中身ごと飲んで寝ると卓効がある。

シモヤケには、ねぎを煎じた汁に患部を浸すと有効。

また、ねぎの煎じ汁と塩を入れた薬湯は、リウマチの痛みを解消させる効果がある。