

野菜は、皆それぞれに個性のある形をしているけれど、レンコンは、いかにもユニークな姿だ。

あの穴は、水面からずっと下のほうにある根に空気を送るためのもの。資金繰りに四苦八苦しているある商家のおかみさんは、たまに手があいて台所に立つ機会があると、決まってレンコン料理をつくるという話を耳にしたことがある。「見通しがよくなる」という縁起をかついでのことだ。それは迷信としても、忙しく立ち働く人が、レンコンを常食するということは大いに望ましいことだ。

レンコンは、基礎体力を充実してスタミナを増強し、ノイローゼを防止し、かぜにかりにくくする効果をもっているからだ。

体力増強効果をあらわすのは、レンコンには利尿作用があって、体内に停滞している老廃物を排泄するので、血液が浄化され、内蔵機能が活発になるため。

ノイローゼ防止に役立つのは、神経の興奮を鎮める作用を持っているため。

そして、腸内の異常発酵を防止して、粘膜の抵抗性を強めるので、かぜにもかかりにくくなる。

これらの薬効は、レンコンをふつうに煮食しておれば得られる。もし、風邪を引いてしまった場合には、レンコンの節をすりおろし、このしぼり汁に熱湯を注ぎ、はちみつで味を調えたものを飲むと有効。

自然食品店には、レンコンの節の粉末が売られている。それに熱湯を注いで用いても同様の効果が得られる。また、レンコンのおろし汁をそのまま飲めば、即効のある疲労回復剤だ。これは主に酵素的な作用によるものと考えられる。はちみつで味をつけたり、ブレンダーで香りづけすれば、いっそう美味しく飲める。

レンコンを切って放置すると、切り口は黒っぽくなる。これはタンニン、鉄が含まれていることを示している。タンニンには収れん性があり、優れた止血作用をあらわす。そのため、レンコン汁の飲用は胃腸病、ぜんそく、セキに有効だ。レンコンは皮つきのまますりおろすことが大事で、レンコン汁は毎日半カップほど飲めばいい。このレンコン汁は、カニの中毒や悪酔いにも有効で、鼻づまりや鼻血には、レンコン汁を鼻孔にたらすとよい。

レンコンは植物性粗蛋白の補給源としてもすぐれていて、

体に元気をつけ、抵抗力を増す。このため、特に老年期の人では、時々玄米にレンコンを炊き込んだ、レンコン粥を食べると、体も温まり、老衰防止に役立つ。

さらに、女性と美容のためにも有益。

抹消への血行を盛んにして、皮膚の新陳代謝を盛んにするから吹き出もの、シワが消退する。

加えて鎮静作用があるのでイライラもとれ、熟睡がができ、疲労回復が促される。内臓の調子もよくなり、ハリのある肌になる。

また閉経期の不正出血、過労には、レンコン汁に自然塩を少量入れて飲むと落ちつく。