

## 森下敬一 『食べもの健康法』

### ●黒豆

いつか雑誌に「黒豆の煎じ汁を飲んでいる」という、ある歌手の談話がのっていた。

なかなか賢い人なのだな、と見直したことを覚えている。  
黒豆は、美声・美肌づくりに非常に効果的な食品なのである。

黒豆というのは、ほかでもない、正月のおせち料理に加えられる真っ黒い豆である。大豆の一種なのだがほかの種類と違って、不思議な薬効を持っているのだ。

種皮の色素成分、及びその色素の代謝に関係している酵素、その他の有効成分などがカギになっているのかもしれない。

美声作りに役立つのは、どの成分なのかははっきりしない。  
が、黒豆は呼吸器系に卓効をあらわすことは確かだ。

昔から民間療法では、黒豆は咳の妙薬として盛んに用いられてきた。

黒豆に、その約4倍量の水（ミネラル水なら、なお結構）を入れ、火にかけ10分くらい煎じた上ずみ液をお茶がわりに飲むのである。

黒砂糖かハチミツで甘味をつけても良い。  
これは咳だけではなく、気管支炎やぜんそくにも効く。  
呼吸器の弱い人は、愛用してみるといいだろう。

それだけでなくこの黒豆の煎じ汁は、脚気、胃潰瘍、腎臓病にも有効。

これは、黒豆のすぐれた解毒作用によるものと考えられる。

黒豆には、代謝を促進するアスパラギン酸、血液を浄化するレシチン、さらにウレアーゼをはじめとした各種の酵素が含まれていて、解毒・浄血器官である肝臓・腎臓機能の強化に卓効をあらわす。

この解毒効果は、黒豆を普通に煮て食べていても得られる。  
また、薬剤によって中毒を起こした場合には、黒豆と天草（かんぞう）の煎じ汁をどんどん飲むと良い。

黒豆2対天草1の割合（容量比）で、約4倍の水を加えて半量になるまで煎じ、さましたから飲むのである。

肝臓・腎臓機能が強化されると血液がきれいになり、血管も若々しく保たれる。

だから、黒豆を常食していると、シミや吹き出ものが治って肌はきれいになる。

加えて、日本人に不足しがちな、リジン、トリプトファンなどのアミノ酸が、豊富な酵素と共存するおかげで有効に活用されるから、体の冷えがとれ、スタミナも増強される。

そのため、精力減退や不感症気味の人、また母乳の出の悪い人には特に有効だ。

黒豆を早く、軟らかく煮るには圧力釜（あるいは圧力鍋）を用いればよい。味付けは白砂糖はやめたい。

白砂糖は血液を汚すから、せっかくの黒豆の薬効も半減する。

アレルギー体質の改善にも、黒豆は大いに役立つ。

普通に煮食すればいいが、豆乳をつくって飲むのも良い。

黒豆を洗って、一晩水に浸しておき、指で押して二つに割れるぐらいに軟らかくなったらミキサーに水ごと入れ、すりつぶす。布でこした汁を火にかけ、5分ぐらい加熱、適度に水を加え、自然塩、はちみつで味を調えると飲みやすくなる。

(完)