



体力のある人はシイタケスープ、 体力のない人はアズキコンブが 血圧を下げる

みづからクリニック院長 三浦直樹

高血圧体質を改善 する優れた降圧食

私のクリニックでは、現代医学や漢方などのほか、食事療法をベースとした、薬に頼りすぎない治療を提案しています。具体的には、日本の伝統食にのっとった食事法の一つ、マクロビオティックをもとに、食事の指導をしているのです。

食事指導に当たっては、漢方薬の処方と同じく、患者さんの体質や状態を細かくチェックしながら、アドバイスを行います。いちばんの基本は、患者さんの体質が「実証」(陽性タイプ)であるか、「虚証」(陰性タイプ)

であるかを見極めることです。実証の人は、どちらかというと男性に多く、体力があり、体温が高く、赤ら顔といった特徴があります。虚証の人は、どちらかというと女性に多く、体力がなくて、体温が低く、色白といった特徴を持っています。

さて、マクロビオティックでは、食物を「陰」と「陽」に分けて考えます。陰性の食品は、色でいえば、白、青、藍、紫などの食物で、体を冷やす性質があります。また、陽性の食品は、黄、橙、赤などの食物で、体を温める性質があります。基本的には、実証タイプは陰性の食物、虚証タイプは陽性の食物を摂取

すると、陰陽のバランスが取れて体質改善につながる、とされています(ただし、あまり極端に行うとかえって体調をくずしますので、注意してください)。

食品の持つ性質に留意して、食事を見直すだけでも、実に多くの患者さんが悩みの症状を克服し、健康を取り戻しています。また、病気の種類によっては、特定の食べ物がまさに薬のように、改善への道を開いてくれるケースも少なくありません。そうした中で、私が高血圧の患者さんに特に勧めしているのが「シイタケスープ」と「アズキコンブ」です。シイタケスープは実証の高血圧の人に、

冷えやむくみを 取り去ってくれる

まず、シイタケスープの効果からお話ししましょう。

シイタケの特筆すべき点は、脂肪を分解する強力な陰性のパワーを持っていることです。

実証の高血圧の人には、食べすぎや太りすぎで、コレステロール値が高い人が多く見られます。シイタケに含まれるエリタデニンという成分には、血液中のコレステロールを分解する働きがあるので、血流を改善し、

血圧を下げてくれるのです。

また、シイタケにはギャバという成分が豊富に含まれていますが、ギャバは活性酸素を除去する作用が強いことで知られています。これにより、ドロドロだった血液が流れやすくなるので、この点でもやはり高血圧の改善に役立ちます。

作り方ですが、鍋に三カップ

の水と干しシイタケ五個を入れ、水が三分の二ぐらいの量になるまで煮詰めます。しょうゆで味を調えたら完成です。一度に飲んでも、何回かに分けて飲んでかまいません。できるだけ空腹時(食間に)飲みましょう。次に、虚証の人にお勧めのア

ズキコンブです。

虚証で高血圧の場合、腎臓の働きが低下して冷えやむくみを起こし、血圧が上がっているケースが少なくありません。また、腎臓の働きが衰えると、腎臓の皮質にある糸球体(毛細血管が糸玉のように集まっている部位)の血流が悪くなります。

これも、血圧が上がる原因となります。

そうした腎臓の活性化に役立つのが、アズキです。アズキにはカリウムが豊富に含まれており、利尿作用をもたらすため、虚証の特徴である冷えやむくみを取り去ってくれます。同時に、糸球体の血液の流れも促進されるので、高血圧の改善につながります。

一方のコンブもミネラル豊富で、やはり優れた利尿作用があります。

つまり、このアズキとコンブの組み合わせは、虚証体質の高血圧を改善する、最強のコンビといえるでしょう。

アズキコンブの作り方は、まずアズキ一カップと細かく切ったコンブ、水三カップを鍋に入れて火にかけます。アズキがやわらかくなるまで煮て、自然塩で調味したら完成です。茶わん半分ぐらいの量を、一日二回に分けて食べてください。

食べて飲んで正常化!
最新研究で続々判明! 台所で作れる!
《降圧レシピ》

シイタケスープの作り方

【材料】・干しシイタケ…5個
・水…3カップ
・しょうゆ…大さじ1-2杯

①鍋に水と干しシイタケを入れ、火にかける。

②水が3分の2ぐらいの量になるまで煮詰める。

③しょうゆを大さじ1-2杯加えて、好みの味に調える。

※胃が空になっている時間帯(食間)に飲むようにする。

※症状がひどいときは400ㇼ、ふだんは200ㇼ飲む。

アズキコンブの作り方

【材料】・アズキ…1ㇼ
・コンブ…5ㇼ×20ㇼ
・水…3-4ㇼ・自然塩…適宜

①コンブを細かく切る。

②鍋に水、アズキ、コンブを入れ、強火にかける。

③沸騰したら弱火で20-30分煮る。

④アズキがやわらかくになったら、自然塩で味を調える。

※1回に茶わん半分ぐらいの量を、1日2回食べる。
※「ご飯のおかず」にしてもよい。