

下山薬局 2010年10月20日原稿

食欲の秋ですが、秋の味覚、果物の王様の一つ柿についてお話しをします。昔から、柿には7つの長所があると言われております。その1, 長寿。その2, 陰を養う。その3, 柿の木に鳥の巣はなし。その4, 木から落ちる虫はなし。その5, 紅葉は目の保養に。その6, 柿はお客のおもてなし。その7, その落ち葉に落書きが出来る。といわれております。

漢方的に考えますと、その1, 熱を収めて、のどの渴きを解消する。その2, 肺を潤し、咳を伴った呼吸器系の出血を収める。昔は肺結核で咳が止まず、咯血するときの補助療法として利用されていたほどです。その3, 胃腸を丈夫にして下痢を伴った下血を解消する。これは、干し柿にある作用です。その4, アルコールの分解を促進して、二日酔いを解消する。柿には、アルコールデヒドロゲナーゼというアルコールを分解する酵素が含まれています。ただし二日酔いの予防に役立つ柿は、木の上で熟した柿です。市販の柿でアルコールで渋抜きをした物などは、酵素が分解されていますので、二日酔い予防の効果は薄れています。このように柿は、酔い醒ましの果物として有名で、酒の席のデザートとしてもよく使われます。昔はお持てなしをするとき、酒の席では酒で温まり例えば芋がゆなどを食べますと、胃の中で発酵して調子を崩します。そのときお蕎麦で仕上げ、最後に柿と言うのが、最高のお持てなしだったようです。上手にお酒の熱を取り蕎麦と柿のダブルで二日酔い予防になります。

柿と体質の相性ですが、柿は「寒性」で咽を潤す作用があるので、顔が赤くいつも熱っぽい人で高血圧の方や、酒飲みでよく怒る上司の方、いつもイライラしている方などには、とても良く合いますのでお褒めいたします。色白で美人タイプの冷え症の方には、冷やしすぎると良くないので控え目にして下さい。胃腸の弱いお年寄りの方、お子さまもお腹を冷やしては良くないので控え目にして下さい。太っている方で水太り体質の方は、元々体内の処理しきれない溜まった水分がしつこく取り除きにくいのですが、甘くて冷やす作用の柿を多く取りますと、一層取り除きにくくなるので控え目にして下さい。柿は胃腸を冷やしやすく、含まれるタンニンのシブオールは胃に結石をつくりやすいので、どの体質の方も食べ過ぎると良くありません。また、妊娠中、産後、病後は多食してはいけません。タンニンが多いので、多食すると便秘しやすいのでお気をつけ下さい。

柿の上手な食べ方ですが、柿に含まれるタンニンは酸と鉄分をカルシウムと結合して沈殿しやすいので、胃酸が多い空腹時には食べないようにしましょう。いも類、特にサツマイモは、胃酸を生じやすいので、柿と一生に食べないように気をつけて下さい。貧血の方の食事には鉄分、鉄剤などが多いので、柿を同時に食べないように気をつけて下さい。柿とカニ、柿と生牡蠣(海)などカルシウムの豊富な海鮮と一緒に食べると腹痛や激しい下痢を起こすことがあります。これはどちらも、冷やす作用があるので気をつけて下さい。牡蠣も土手鍋などのときは大丈夫だと思います。

柿も捨てる場所がないのですが、若い柿の葉は、陰干しをして蒸してから作る柿の葉茶は利尿効

果が高く、新陳代謝を増進させ高血圧によい飲み物とされています。また、柿の蒂はゲップや、特にしゃっくり止めの薬として現在でも使用されています。しゃっくり止めの薬は丁香柿蒂湯と言いまして、私共でもお医者さんから紹介されて何人もの方に喜ばれています。中にはしゃっくりが1ヶ月続いて止まらず、肋骨を疲労骨折していて、この丁香柿蒂湯でしゃっくりが止まったという方もいらっしゃいます。

本日は秋の味覚の柿についてお話しいたしました。