

諸葛孔明の秘薬！

耳下腺炎、日射病、毒物中毒の解毒

緑

豆

発熱する理由は、
病気を排除するため。

「緑豆の清熱の効能は皮にあり、解毒の効能は中身にある。」

古代の医学書には、緑豆を摂取することで得られる健康効果についての様々な記述があります。中国の古代医学書である本草綱目には「高脂血症、耳下腺炎、日射病、毒物中毒の解毒作用、抗菌作用、頭痛改善、利尿作用による水腫れの改善、胃腸の働きを促進、唇の出来物や傷、歯茎のむくみ」の改善に有効と記されています。

また本草綱目の著者である李時珍は緑豆について、腫れを消し、痘(熱性の伝染病)を治す効果は小豆と同じであるが、熱を解き毒を治す力は小豆より強く、気を益し、腸胃を補い、経脈を通じ、常食しても害にはならないと記しています。

緑豆粥(緑豆の粥)【材 料】(4 人分)

緑豆 50g うるち米 150g (普通の米でもよい) 塩少々

【作り方】

- ① 豆、うるち米を別々にきれいに研ぎ、一緒に鍋に入れて、適量の水を加え、強火で煮立てて、弱火で粥になるまで炊込む。
- ② 塩で味を調え、よく混ぜ合わせて出来上がり。

【効 用】

清熱解毒・消暑止渴・利尿作用

体熱を発散する。口渇を癒す。むくみをとる。できもののうみを取る。夏バテ、暑気あたりの予防に適する

