

自然の力は素晴らしい!

敬遠していた植物も、調べてみたら意外な真相が・・・

素晴らしい自然の力を、ちょっと紹介しましょう。

天気の良い日には、散歩に出かけて森林浴などをすると、日頃のストレスを解消できて良いですね。ベルギーには森や公園が身近なところにたくさんあって、簡単に自然の中に身を置くことができます。しかし、自然は良い面だけではありません。気をつけないと、虫に刺されたり、雑草で肌が荒れたりします。特に小さいお子様をお持ちの家庭では、十分気をつけて楽しい散策をなさってくださいね。

公園や森の中を歩いていると、「あっ、これシソに似てる。もしかして、野生のシソ? 今夜の冷奴の薬味として使えるかもしれないわ。」と野生の植物に手を出したら、あら、大変! ちくちくと手が痺れるくらいの激痛を感じ、皮膚が赤く腫れてきました。いったい、どうしたのでしょうか。



これは、野生のシソではなく、2000年以上前の古代ギリシア時代から存在する、多年生植物イラクサ(ortie / brandnetel)なのです。高さは30cm~50cmくらいで、6月から9月ごろに葉腋から円錐形に緑色の花をつけます。茎は四角く、葉と茎に刺毛があります。この刺毛に触れると、強い痛みを伴い皮膚がチクチク痛くなります。ところが、欧米では、マルチビタミン、ミネラルが豊富なこのイラクサを薬草として利用しています。

【浄血作用】

「血をきれいにするので、子どもがイラクサに刺されても大丈夫だよ」とさえ考えている親もいるくらいです。酸化物や尿酸など体の中の老廃物の排泄を促進して血液を浄化し、アレルギー性鼻炎、花粉症、アトピー性皮膚炎といったアレルギー性疾患や痛風といった代謝性疾患を予防する効果があります。

【増血作用】

イラクサには豊富な鉄分だけでなく、ビタミンCが含まれているので、鉄の吸収を高めます。さらに、フラボノイド類(クエルセチンなどのフラボノイドや、ルチンなどのフラボノイド配糖体)も豊富にあり、鉄イオンをキレート化(吸収されにくい養分を吸収しやすくする仕組み)して可溶化するため、いっそう吸収を高めると考えられています。

この2つの効果やイラクサに含まれる豊富な栄養素を利用した、アレルギー対策や丈夫な骨格作り、健康的な歯・髪・爪の生成に注意が集まっています。

さらに、食物としても利用されています。若芽を摘んで、お浸し、ごま和え、天ぷらなどにして食すると、春を感じる一品になりますね。刺毛は、火を通すとやわらくなり、抵抗なく食べられます。少しぬめりがあり、ザラザラした食感で独特の舌触りです。手袋をはめると、トラブルなく採集できます。

また、イラクサは、食物繊維も多く含んでいます。昔、日本でもアイヌ民族が生活道具として使っていたそうです。秋に枯れたイラクサを刈り取り、外側の繊維だけを取り出して、指でしごきながら細くするそうです。そのあと、親指と人差し指でよっていきます。強度があり、プラスチック繊維のない時代には、貴重な繊維だったことでしょう。

春の野原や森を散策しながら、イラクサを探してみてください。自然に触れながらの散歩は、一段と自然に馴染みながら、学習を兼ねた楽しい散策になります。日本の都会では味わえない森林浴も、ベルギーでは気軽にできますので、十分味わってくださいね。



お浸し、イメージ写真