

柿の最新健康効果

茨城キリスト教大学教授
栄養学博士 落合 敏

柿といえば・・・次郎柿 富有柿 刀根柿 おけさ柿 筆柿
日本最古の健康食材である「柿」・・・学名を「ディオスピロス・カキ」(神様がくれた食べ物)という。

その柿の最新効果が続々判明。柿の効能を活かすコツをお話ししよう。

諺に、「柿が赤くなると医者が青くなる」

注目情報：柿の成分が、脳内で血栓ができるのを防いで脳卒中の死亡危険度を低下させることが判った。 (長崎大学医学部)

- ・ 脳卒中易発性ラットの死亡率
普通エサで育てたラットの 300 日後の生存率 50%
柿成分を与えて育てたラットの 300 日後の生存率 90%

柿に含まれている成分(抗酸化成分)が脳血管閉門を通過して脳に入る。すると脳内の活性酸素をやっつける。脳内にサビをつくらない。結果血液がサラサラになる。

柿の持つ脳卒中予防の新効果

柿ひとつに、自然界のあらゆる抗酸化成分が含まれる。

脳だけでなく、全身を活性酸素から守ってくれる。

ただし、より高い効果を求めるならば、出来の良い物を選ぶべし。

柿はヘタで選ぶ

- * 4枚のヘタが青々としてキレイにそろっているのが良い柿
- * ヘタと実がピッタリくっ付いていて、間隔が無いのが良い柿

スーパー果物・柿

ひと工夫して食べると脳卒中予防効果が倍増し、さらに高血圧・アレルギー・感染症も予防する。

柿の脳卒中予防効果をさらに高めるには、食べる前に**柿に焼酎を吸わせる**。

(アルコールが柿の中に入ると、アルコールデヒドロゲナーゼという酵素がアセトアルデヒドに分解。適量のアセトアルデヒドは渋めきに効果的。血管を拡張して血圧が上がるのを防ぐ。血流が良くなる。)

- * 柿のヘタを下にして、3時間ほど酒に浸けることで柿の実の中に血管拡張成分(アセトアルデヒド)が発生し、それを食べることで脳血流が改善する。

3時間以上つけるとアセトアルデヒドが増えてしまう。増えると良くない。

* 平らな器に柿のヘタがひたる位の日本酒、または焼酎を入れ、ヘタを下にして漬ける。

* 3時間ほど置いておく。

* 3日に1回 1/2個食べると効果的。

柿を食べずに置いておいて熟して柔らかくなった柿は、ジュースにすることで強力に高血圧を予防できる。

お勧め 柿サワージュース

熟した柿を酢に漬けて簡単柿酢を作り割って飲む。

酢につけると柿の抗酸化成分が全部抽出される。薄めて飲むと血管拡張、老化予防に良い。

柿抽出エキスによる臨床テスト

57歳女性 血圧 192~122 飲用1週間後----->145~105

51歳男性 血圧 184~127 飲用1週間後----->142~113 (茨城大学)

強力な高血圧予防効果のある簡単柿酢の作り方

熟した柿のヘタを取り細かく切って柿1：食酢2の割合で漬ける。1日おいて完成。

簡単柿酢を10倍に薄めハチミツを加えて1日1杯飲む。

酢のものなど料理に使っても良い。その場合は1日20ml摂ると効果的。

注目情報：柿成分の“アストラガリン”に免疫力を調整してアレルギーを予防する効果があることが判った。(大阪大学)

“アストラガリン”は身体の中に入ると“ケンフェロール”に変わる。脂肪細胞からサイトカインというアレルギーの原因となるものがでるがこれをケンフェロールが抑制しアレルギーの発症を緩和してくれる。

柿のアレルギー予防の効果をさらに高めるには、

ある調理をして食べると良い。それは：揚げる。

柿を練りワサビと一緒に天ぷらにして3日に1回1/4個分食べると良い。

柿ワサビ天ぷらの作り方

材料4人分

柿	1個	衣	卵-----1/2個	水-----大さじ1
練ワサビ	少々		小麦粉大さじ31/2	塩-----少々

作り方

皮をむいた柿を4つ切にして種を摂り、1cm程の厚切りにする。

柿に切り込みを入れてワサビをはさむ。

衣をつけて180度の油で揚げる。

ワサビ醤油をつけて食べる。

注目成分：柿の成分に、強力な抗菌効果があることが判った。

つまり上手に利用すれば風邪などの感染症を予防できる。

柿で風邪など感染症を予防するには皮を摂取すると効果的。

柿の皮を干し粉末にして、お茶にして飲むと良い。

柿皮茶：風邪や感染症予防に有効

柿の皮を、天日で3日間干す。雨に当たらないようによく洗ってから乾燥する。

すり鉢で粉状にして、小さじ1杯湯呑に入れ、お湯を注いで飲む。

1日1杯飲むと効果的

柿の効果を生かすコツ

脳卒中予防：ヘタを下にして3時間お酒に漬けてから、その実を食べる。

高血圧予防：熟した柿を酢に漬けて、10倍に薄めたものを飲む。

アレルギー予防：柿に練ワサビを挟んで、天ぷらにして食べる。

かぜ・感染症予防：皮を干し粉末にして、お茶にして飲む。