



## (社)日本技術士会 中部支部内 愛知県技術士会事務局

〒450-0002 名古屋市中村区名駅五丁目4番14号 花車ビル北館6階

TEL(052)571-7801 FAX(052)533-1305

URL <http://www.mmjp.or.jp/chubu-IPEJ/aichi.html> MAIL [g-chubu@asahi-net.email.ne.jp](mailto:g-chubu@asahi-net.email.ne.jp)

## 「湖海の士」

### 健康一番 (青汁飲料健康法)

愛知県技術士会理事  
建設部門 横山芳昌

一九八三年、いまから二三年前、秋の健康診断で私は肝炎と診断されました。この時から、健康に自信があった私が、慢性肝炎(C型肝炎)との苦しい闘病生活が始まりました。

何しろ、当時、国立病院長の診断では慢性肝炎は治らないが、二〇年は生きられるとのことでした(六五歳までか)。幸いにして、こうして技術士会に参加できるように、健康が回復できたことを嬉しく思っています。

報筆を依頼されたとき、内容は自由ですとお聞きしましたので、私の慢性肝炎克服療法で最も効果があったと思われる青汁飲料健康法を紹介し、会員各位の健康維持にお役に立てばと思います書き始めました。

もともと「失敗の原因ははっきりしているが、成功の原因は分からない。」と言われております。何しろ、四五歳から五一歳までの六年間に入退院を四回繰り返し、慢性肝炎から肝硬変へ移行の兆候がみられたので、もうだめだと観念し、そこで思い切って民間療法に切り替えかえました。

いろいろな民間療法を試みましたが、いまだに続いているのが青汁飲料で、この民間療法が私の肝炎改善には一番効いたと思っています。

青汁飲料を始めるきっかけは、一九八八年七月一〇日の「サンデー毎日」の、連載「ドクター谷の東洋医学でこんなに

よくなる」のページで「漢方 DO IT YOUR SELF」を読みこれだと思いました。以下「サンデー毎日」の文章を紹介いたします。

『肝硬変のM子さんに生薬と共に飲み続けるよう勧めたのは、フレッシュな野菜ジュースである。』

新たな野菜にはいわゆる「気」がある。今、森林浴で流行りのフイットチットというのは気の一部だ。

目に見えないものでも、人間の体には作用するものは、いろいろある。例えば、体の部分の電位を変えると、人の体というものは明らかに変化する。保存品の野菜に電位はないが、ジュースにすると、含まれているさまざまな電解質が出てきて、いい作用をするのだ。

キャベツ五〇g、セロリ二〇g、パセリ五g、リンゴ半個、一個、それにハチミツを加えたものをベースにして、あとは好きなものをくわえる。毎朝、作ったらすぐ飲むことが大事だ。』

この文章を読んで、早速、家内と相談して始めることにしました。初めの頃は、キャベツをベースにジュースをつくりましたが、数年後にケールの効用を知り、庭で栽培して用いました。

いまだに、家内共々ケールジュースを飲み続けています。ここで、ケールジュースの作り方を紹介します。

・ケール 一葉、ケールが無いときは小松菜一〇〇g

・バナナ 一本

・りんご 半個

・水 カップ一杯

・氷少々

お好み(四月から十月まで)

以上の材料をミキサーに入れミキシング、ミキシング時間は出来るだけ短く(ミキシング熱を少なくする)ので二〇秒前後、すぐに飲む。私ども夫婦は朝一番に飲用しています。



ここで、ケールについてふれておきます。

ケールとは、「品種名 ケール、別名羽衣甘藍、植物分類アブラナ科アブラナ属・園芸分類 秋播き一、二年草、原産地ヨーロッパ西部・南部、大きさ一〜二m、用途食用」と、花の図鑑に述べられています。

ケールはキャベツやブロッコリーの原種です。歴史は古く、人間の歴史が始まった時、既に存在したと言われているほど、古くから栽培されている野菜です。ところで、野生の原始型ケールを最初に栽培したのは、古代イベリア(スペイン)



ン)のバスクリンで洗った。それをケルト人が紀元前六世紀頃までに、ヨーロッパ各地に広めたと言われている。まさに、有史以前からキャベツはヨーロッパ各地で栽培され、古代ギリシャでは薬用に、ローマ時代では保健食品として使われていたのです。

この様に原始型ケールから多くの野菜が進化し、分化しました。日本に始めてキャベツが渡ってきたのは、江戸時代の宝永、生徳年間(一七〇四〜一七一四年)です。オランダ人によって長崎に伝えられました。日本人におけるキャベツに関する最初の記録は、あの養生訓で有名な貝原益軒の「大和本草」(1706)です。紅夷菰(オランダ)または、三年草の名前で、記載されています。それによりまずと、葉は大型で、味は美味と紹介されています。しかし、当時のキャベツは食用と言うよりは鑑賞用で、葉牡丹(ハボタン)と

して、栽培されていたようです。食用として結球キャベツの本格的導入は、明治時代に入ってからです。

ケールは欧米ではロールキャベツなどに用いられている野菜です。日本で野菜として食べられていないのは、その独特な味のクセにありそうです。ケールは若返りホルモン・メラトニンの含有量もダントツです。総カロチンビタミンAでは、キャベツの約二百倍。植物繊維では、ひじき(乾)の約三倍。カルシウムでは、こまつ菜の約二〇倍。鉄分ではほうれん草の約四倍などです。

このように、すぐれもののケールジュースを飲み始めて一五年になります。おかげさまで家内共々元気です。

最後に、ケールの栽培について述べます。ケールは野菜としては入手が困難なことから、ケールを無農薬自家栽培しています。栽培は防虫対策をしつかりすることと、連作障害に注意することです。

自宅の庭での栽培状況を右上の写真に示した真下。防虫対策として防虫ネットをしています。写真でお分かりのように、葉っぱはバトミントンのラケット位の大きさになります。

今まで、一〇〇人以上の方にケールジュースをお勧めしてきました。太陽の光をたっぷり受けた緑の葉っぱは、炭酸同化作用で私たちになくてはならない酸素を供給してくれれます。そしてもう一つ、私たちの食生活には欠かせない、葉緑素やビタミン類(特にA・C)もたっぷり供給してくれれます。

緑の葉っぱはまさに人間の生命を支える命綱です。会員各位が元気で活躍いただく為にケールジュース飲料をお勧めする次第です。

## 〈参考文献〉

- 1) <http://www.ao-ao.net/kale.htm>
- 2) <http://www.lyasuragi.jp/aojiru/meratonin.html>
- 3) <http://www.takushoku-hc.ac.jp/soma/soindex/kyadetu.htm>
- 4) サンデー毎日 1988.7.10号
- 5) 健康食品と健康法 主婦の友社

次号は情報工学部門吉村元一先生にお願いする予定です。

## 「お知らせ」

●会員名簿作成について  
会員名簿の更新のため、住所の確認を進めています。詳しくは愛知県技術士会のホームページをご覧ください。

●会員アンケートの結果報告  
二〇〇五年の秋に実施した会員アンケート調査の結果を愛知県技術士会ホームページ上で公開しています。

●ホームページについて  
愛知県技術士会では、愛知県技術士会ホームページを運営しており、会員の皆様への情報提供を行なうとともに、情報交流の場を提供しています。

現在、この会報は一部の会員の皆様には郵送させていただいておりますが、会員の皆様のインターネット環境の充実にもない、郵送会員数は年々、減少しています。



また、今夏、郵送会員の皆様に対してアンケート調査を実施しましたが、郵送会員の皆様のなかにも、すでにインターネットに接続したパソコンを所有しておられる方もおられます。

ホームページは、会報よりも情報量が多く、即時性もあり、会員間の交流も容易に設計されております。

将来的には、会報をホームページに一本化しようという議論も幹事会でなされております。会員の皆様におかれましても、これまで以上にホームページをご活用いただき、会報一本化やホームページコンテンツ(内容)の充実に関する論議にご参加頂ければと存じます。

●会報発行について  
七〇号発行以来、七一号までの間隔があいてしまいました。心よりお詫び申し上げます。