



エイジングと薬膳
**老化防止に
ナッツを!**



米国のMLBワールドシリーズで大谷翔平選手の所属するドジャースが優勝。ベンチの選手たちが口にしていたヒマワリの種、気になりませんでしたか。一体ヒマワリの種って何か効果があるの？

ヒマワリの種はリノール酸が豊富で降コレステロールの働きがあり、脾胃を健康にし高血圧の予防効果も。さらにセロトニンにストレス緩和が期待できることから、野球選手に好まれるのかも。

薬膳では老化防止にナッツ類を勧めることが多く、アーモンドは痰や咳、便秘に。頻尿に悩む人には銀杏、栗がおススメです。クルミは足腰の冷えや衰え、健忘、頻尿、肌荒れ、慢性の咳と喘息にも。ごまは黒ごまが白髪、便秘、耳鳴り、不眠に。白ごまは便秘や肌の乾燥に効果が。その他老化防止に力を発揮してくれるのがヘーゼルナッツ、カシューナッツ、松の実。サラダのトッピングやおやつに、日ごろからナッツを食べる習慣を身につけたいものです。

(取材・文 佐藤万千子)
(国際中医薬膳師 小清水由良)

浅間山の主要な登山道、大日小路(山道小路とも言われる)にある小林孝代さん宅には小さな社があり、役行者(修験道の開祖)と不動明王が祀られている。鳥居を造ったのは孝代さんの亡夫一男さんで、一男さんは大工棟梁で修験道の行者だった。一男さんの曾祖父、祖父も行者で一男さんは従兄から引き継ぎ、東京にある「神道神習教」で資格を得た。修験者として一男さんは、朝晩家の神棚に向かって祝詞

をあげていた。御嶽山を信仰する「信開講社」という講の先達として、ほら貝を吹き行者の白装束姿で毎年信者を率いて御嶽登山をした。浅間の山開きと山閉じの儀式も執り行い、山岳信仰者が白装束で登山する時には浅間山でも先達を務めた。頼まれると出向いて、家内安全や病氣平癒の加持祈禱も行ったという。大工の修行は小学校を終えてから、新宿へ行って始めた。「棟梁として地鎮祭や棟上げ式

を行う時は、一人二役ができるので神主を呼ばなかった」と孝代さんと次女の祐子さんは話す。一般住宅を建てるほか、一男さんは浅間山中腹にある「浅間神社」の手入れも怠りなかった。斜面に傾いて立ち神社の修理を見た人は「見事な宮大工の技だった」という。毎朝、お神酒代わりの焼酎お湯割りを空けてから仕事に取りかかったとも話した。一男さんを知る人は皆、その記憶力の良さに驚いたと言っている。横浜

で行う時は、一人二役ができていたので神主を呼ばなかった」と孝代さんと次女の祐子さんは話す。一般住宅を建てるほか、一男さんは浅間山中腹にある「浅間神社」の手入れも怠りなかった。斜面に傾いて立ち神社の修理を見た人は「見事な宮大工の技だった」という。毎朝、お神酒代わりの焼酎お湯割りを空けてから仕事に取りかかったとも話した。一男さんを知る人は皆、その記憶力の良さに驚いたと言っている。横浜

で親方と建てた米軍高級将校の家の「間取りから窓の寸法、シャンデリアの位置まで」を後年まで覚えていたそう。だから祝詞や儀式の作法を覚えられたのだ」と納得している。その人柄は優しく「道士様などと呼ぶ人はなく、年下の者まで一男ちゃんと言っ



孝代さん(左)と祐子さん(右)



ほら貝を吹く一男さん(写真提供:小林家)

んと言っ