

漢方薬としても使われてきた植物「棗」

# なつめ

中国では昔から

「1日に3個棗を食べると老いない」と伝えられています。

美容効果・滋養強壮・貧血予防・アレルギー改善…など様々な効果が期待できる棗には、余分な水分を排出してむくみを予防したり、血圧が上がり過ぎるのを予防するカリウムや、便通を良くし、腸内環境を整える食物繊維も豊富に含まれています。

また脂肪の蓄積を抑制し、抗酸化作用を持ったサポニンも多く含みます。

リンや鉄などのミネラル分も豊富に含まれており貧血はもちろん、月経前の不調にもおすすめ♪冷え性にも効果を発揮しますので女性に嬉しい効果がいっぱいです。

そのままおやつとして食べる以外にも黒糖や乾姜と共に紅茶に溶かしたり…楽しみ方はいろいろです。



棗は「神仙の食」「太陽の果実」ともいわれ、中国では三千年以上前の昔から、滋養品として珍重されてきました。血液に栄養を与え、「気」に良い効果があり、脾臓と胃を元気にする作用があると考えられています。



## 一日食三棗、終生不顯老

棗には鉄分、カルシウム、カリウム、マグネシウムなどのミネラル分、葉酸やナイアシンなどのビタミンB群、食物繊維、サポニンなどが豊富に含まれています。中国には「一日食三棗、終生不顯老」という言葉があり、老化防止としても古くより用いられてきました。棗を乾燥させた「大棗（タイソウ）」は生薬として日本薬局方にも収載されており、葛根湯など馴染みのある漢方薬にも配合されています。