

1. 菜食、小食、咀嚼

東洋医学のガンの治療は、食養（食事）療法、物理療法、精神療法の三つに大別されます。物理療法、精神療法においても、食事療法は併用されていますので、中心となるのは食事療法です。

食事療法は、食事の量を少なくすることと、食事の内容（質）を重視します。食事の質では、動物性食品より植物性食品を中心とした方が、健康によいとされています。つまり、菜食で少食です。

さらに大切なことが咀嚼、よく噛んで食べることです。

マウスに発ガン物質を投与する際、唾液を加えて投与したところ、マウスは発ガンしなかったという実験が報告されています。唾液には消化酵素があることはよく知られていますが、抗ガン作用があるということも証明されたのです。よく噛んで食べるということは、ガンの予防にもなります。

2. 血液の浄化こそ健康の根本

東洋医学の根本精神は、血液は生命であり、血液の浄化することこそ健康になる道と考えています。食事療法は食事によって血液をきれいにしようと考えていますし、物理療法は血液の流れをよくすることで血をきれいにしようとしています。また、精神療法は心の安定によって血液を汚さなくしようとしています。血液の浄化が自然治癒力を復活させます。この考えにたてば、ガンはおそれる病気でなくなる日が来るのではないのでしょうか。

3. ハトムギ製品 一般にハトムギ茶として利用されることが多いが、殻つきの全粒ハトムギを遠赤外線焙煎して抹茶並みの粉末の製品は、その製品の特性もあって、癌、糖尿病など生活習慣病、美白、美肌をもたらす美容食品としても使用頻度が増えてきているようです。

水を入れ練ってから、気になるところにパックにすると、効果が実感できるようです。

ハトムギを粉砕し液化工程を経て糖化したハトムギ糖（ハトムギの成分をそこなうことなく水飴状にしたもの）、ハトムギの胚芽から採取したハトムギ胚芽油も健康食品として知られている。

ハトムギ糖は植物由来の麦芽などの酵素によって、蜂蜜のようにすることができますが、作ることが極めて難しいので、製造しているところはあまりありません。ハトムギの栄養成分そのままを液体にしていますので、蜂蜜よりも栄養価が高く、どうしても甘いものを取りたい方、でも、生活習慣病で、糖分特に砂糖の摂取をお医者さんから制限されている方には朗報といえます。蜂蜜のように、直接パンに塗ったり、クッキーにつけたり、紅茶、コーヒーに入れても癖がないので、おいしくいただけることでしょう。

4. 予防生活

イボが取れ、シミ、ソバカスや角化症が消えるのであれば、ガンのような腫瘍を抑制できるのではないかと、そういう発想は当然生まれてきます。

ハトムギには、デンプン、タンパク質、脂肪など良質の成分があることは以前から知ら

れていましたが、最近になって腫瘍を抑制する作用があるコイクセノライドという物質が含まれていることがわかりました。ハトムギの成分にはまだ未知の部分があり、今後さらに解明されることが期待できる食品です。予防として、菜食、少食、咀嚼そして、バランスの取れた食生活をし、血液の浄化をはかれるとともに自分の健康は自分で守るという意思を高めていただきたく存じます。

4. ハトムギの根強い人気

ハトムギは健康食品の中にあって、根強い人気があります。それは、食べても飲んでも効果が比較的に早く出ることと継続することによって、確実に成果があがることだといえます。また、東洋医学の側からも、西洋医学の側からも学問的に評価されていることも、健康食品としてのハトムギの人気をささえているといえます。



5. ハトムギの原産地



ハトムギはイネ科の1年草で、原産地は東南アジアの大陸部、6、7月頃に楕円形の淡い褐色の実をつけます。漢方名は”ヨクイニン”と呼び日本では”鳩麦”といっています。殻をむいた子実のかたちがハトに似ているからとも、ハトが好んで食べるからだともいわれています。

学名

Coix lachryma-jobi L. var. *ma-yuen* Stapf

Coix=ギリシア古名「シュロ」の転用

lachrymal-jobi=「ヨビの涙」ヨブ神の涙の意味で、花序の印象をたとえたもの。

ma-yuen=中国に持ち帰った馬援（マーエン）にちなむ

英名

Job tears（「ヨビの涙」） 別名 Pearl barley（パールバーレー） 真珠のような麦とも言われています。殻をむいたハトムギは、見た目に白く真珠のような形をしています。「ヨビの涙」も「パールバーレー」もかわいくてきれいな名前です。

日本名

ハトムギ:日本では”鳩麦”といっています。殻をむいた子実のかたちがハトに似ているからとも、ハトが好んで食べるからだともいわれています。

科 目

イネ科の1年草

原 産 地

原産地は、東南アジアの大陸部、6~7月頃に楕円形の淡い褐色の実をつけます。

日本国内でも有機栽培しているところがあります。

6. ハトムギと漢方

漢方では、水分代謝をよくする食養としてハトムギをあげ、3000年も前に書かれた漢方の原点『神農本草経』にその名が見え、ハトムギを上薬に位置づけています。

7. ハトムギとヨクイニン

漢方では、ハトムギの果実の殻を脱穀して、取り除いた白い肉の部分を「ヨクイニン」と呼び、その薬効を百科辞典で見ると、消炎・排膿・利尿・鎮痛剤として用い、身体疼痛や肩凝りなどの他、肌膚甲錯（肌荒）や浮腫（むくみ）をはじめ、強壯剤やイボ取りにも使われる。と述べられています。民間療法のバイブルといわれる「赤本」（家庭における実際的看護の秘訣）においても、同様な記述が見られます。

8. ハトムギと近代栄養学

ハトムギはタンパク質のバランスも良く玄米の2倍もあります。そして脂質、鉄分も含み、デンプンの質においても、玄米、ソバなど、ほかの穀物をしのいでいます。近代栄養学でもハトムギを高く評価し、タンパク質、脂肪、ビタミン類等の含有と分布にすぐれています。

9. ハトムギと日本薬局方

ヨクイニン（ハトムギ）は古くからの漢方の生薬の一つとして用いられてきています。「日本薬局方」におけるヨクイニンは、ハトムギの種皮を除いた種子と規定され、消炎、利尿、排膿、鎮痛そして、むくみ（浮腫）をとる目的で用いられ、ほかに、リウマチ、神経痛など、体の痛みをとり除くことに用いられるとあります。また、イボ取り、皮膚の荒れなどにも用いられ、滋養強壯薬としても用いられるとあります。

10. 美肌と美容食

ハトムギや酵素を食べ続けると、肌荒れが解消され、肌が色白になってきます。ハトムギや酵素の成分がとくに角質の新陳代謝を高めるからだと考えられています。

ハトムギパックをお試しあれ！



11. ハトムギの洗い粉

ハトムギを食べると、シミ、ソバカス、イボが取れ、そのうえ肌が美しくなります。それならば、ハトムギの粉末を直接顔に塗ってみてはどうか、という発想から作られたのが、ハトムギの洗い粉です。昭和13年に「主婦の友」4月号に載った「心から美肌になる薬用ハトムギ洗い粉の作り方」はわずか4ページの記事でしたが、反響は爆発的だったと記録にあります。とにかく、この記事によって、ハトムギ洗い粉の注文が殺到したそうです。今から60年も前のことです。現在はお抹茶のように細かい滑らかな粉末がありますから、それを手にれられ、水と練って簡単にパックに利用することができます。

12. ハトムギに注目 ハトムギはイネ科の一年草で、殻をむいた実が、「ヨクイニン」と呼ばれる漢方薬として使われています。神農本草経という漢方薬の原典では、さまざまな薬が上・中・下の三ランクに分類されていますが、ハトムギはその上薬にあげられています。（上薬とは、いくら摂取しても害がなく、健康を増進するすぐれた保健食品のこと）

ハトムギには、消炎・利尿・鎮痛・排膿作用があり、体内の水分や血液の流れをよくして新陳代謝を活発にし、解毒・排泄をうながします。そのため、肌がきれいになるだけでなく、イボやさまざまな病気の

治りを早める効果があるそうです。

一般的だと、ハトムギ茶が一番知られてると思うのですが、ハトムギ茶を飲みつづけるだけで、シミひとつないしっとりとなめらかな肌となって、その利尿・血行促進効果によってダイエット効果もあるそうです。

ダイエットの基本は、体内に入るものを抑えるか、余分なものを体外に出すかにありますが、ハトムギは、この両方の作業を同時にやってくれるそうです。ハトムギは、穀物の中で最も多種多様の栄養素を持っているバランスのとれた優れた健康食品であり、なおかつ食物繊維は精白米の8倍も含んでいます。さらに、ハトムギの豊富な食物繊維のよって排便がよくなり、ハトムギの効用のひとつである利尿作用も働くので、体内の余分なものを排泄できます。また、新陳代謝を促す作用によって、脂肪を燃焼させたり、消化機能を高めたりすることも期待できます。

ハトムギには、そのほかにも腫瘍・化膿・むくみ・鎮咳（セキを鎮めること）・去痰（タンを取ること）・利尿（尿の出をよくすること）・神経痛・リウマチ性疾患・胃腸病・腎臓病・痔などに幅広い効果があります。

特に、最近になって注目されているのは、胃や腸など、消化器系のガンに対する効果です。

このようなハトムギの効果は、基本的には、皮膚の血流や、リンパ液（体の組織間を満たしている液）の流れをよくする働きがあることに由来しています。ここでいう皮膚とは、体の外側だけでなく、口から食道、胃、腸までの体の内側で表面になっている部分、つまり、粘膜も含まれます。

ハトムギは、これらの部分の血流やリンパ液の流れをよくすることで、結果的には全身の新陳代謝（古いものが去り、新しいものと入れ替わること）を盛んにし、神経痛や腎臓病といった病気にも効果があると考えられています。

また、ハトムギはカゼのひきはじめに効くそうです。セキを鎮めてタンの切れをよくし、のどの痛みを取る働きがあるようなので、風邪に強い体質強化に一度お試しください。

13. ハトムギの別名

ハトムギ酵素を食べ続けると、イボ、シミ、ソバカスなどがとれ、肌が色白になってきます。とくに**イボ取り**には効果的で、ハトムギは昔から**イボコロリ**という別名があります。

14. 貝原益軒とイボ取り

ハトムギはイボ取りに効果的ですが、しかし、中国で出版された薬物学的な文献には、その記述がありません。

ハトムギとイボ取りの関係が、はじめて紹介されたのは、江戸時代の食養の大家、貝原益軒が著した「大和本草（やまとほんぞう）」がその最初です。ハトムギの**美容効果**、母乳の出をよくする**催乳効果**そして、イボ取り効果を発見したのは、どうやら日本人のようです。



15. ハトムギの薬理

ハトムギが、イボ、シミ、ソバカスなどにいいのなら、胃や腸の内

側に出来たイボやシミすなわち胃ガン、腸ガン、腫瘍、ポリープにも効くのではないでしょう。そういう前向きな発想から、ハトムギ（ヨクイニン）の化学成分の検討が進んでいます。

そして、ハトムギからコイクセノライドという物質が見い出され、薬物実験の結果、それに腫瘍抑制作用があることがわかったのです。

この発見によって、ハトムギは消化器系のガンの予防薬として、注目を浴びるようになりました。

16. アトピーの原因

アトピー性皮膚炎、湿疹、ゼンソクなど、アレルギー症の原因は、現代の食生活に問題があります。動物性食品のとり過ぎやタマゴ、牛乳、砂糖、ケーキ、ジュース、コーラなど酸性食品のとり過ぎといわれています。

17. 漢方とアレルギー

アレルギー症の原因を漢方から見ると水分の代謝に問題があると考えます。水分がからだから出ていかないと、ヒザのウラ側、ヒジのウチ側に湿疹ができます。これらは、ケーキなど甘い食べもののとり過ぎにも原因があるといえます。

18. ハトムギと水の代謝

ハトムギはほかの穀物に比較して、タンパク質や脂肪が多く、良質です。そして、あらゆるアミノ酸、ビタミンを含み、これを食し、これを飲むと利尿効果があり、水分の停滞を治し、小便や大便で排出してくれます。

19. メタボリック症候群に（肥満防止）

ハトムギは良質のタンパク質を多く含み、とくに血中のコレステロールを低下させる働きのあるアミノ酸の量は、あらゆる穀物の中でも最も多く含んでいます。そして、血中の老廃物を体外に排出し、血管をじょうぶに保つ植物性脂肪（オレイン酸）も、穀物の中では群を抜いて多く含まれています。

また、**ハトムギ全粒粉末**は食物繊維も多いためコレステロールの吸収を遅らせ、便秘を解消します。これらのことからハトムギは肥満の防止や、成人病の予防に優れた効果が期待できます。

さまざまな薬効が認められているハトムギは、肥満防止にも役立っています。中国医学では、肥満の原因は体内の「水」のバランスがくずれた「水毒症」であると考えています。つまり、体内の水分がうまく体外へ排出できずに、水ぶとりとなってしまうわけです。ハトムギは利尿効果が高いため、ダイエットにすぐれた効果をあらわします。

20. ハトムギと滋養強壮

ハトムギはすぐれた栄養価をもつことから、久しく服すれば強壮薬になると神農本草経に記載されている。昔から病中病後、滋養強壮、虚弱体質改善、母乳の促進のための栄養として利用されてきました。

21. ハトムギとガン予防

ハトムギはイボ取り、利尿、むくみなどに効果を発揮していますが、最近では腫瘍を抑制し、コイクセノライドや、抑制効果のあるミネラルであるゲルマニウムも多く含まれていることが判明し、その効果が注目されています。こうしたハトムギの特性を生かして、さまざまな調理法を工夫し、ハトムギ食品の常食をお勧めします。

22. ハトムギと皮膚病

漢方で皮膚病を治すには、肺と腎を強化すべし、ということが基本になっています。皮膚は内臓の鏡ですから、アトピーなどは内臓におけるホルモン分泌に異常のあることが原因です。

ハトムギはほかの穀物に比較して、可溶性デンプンが少なく、そして、ミネラルが多いため、水分の代謝をよくして、アトピーなどに効果的です。また、酸性体質をアルカリ性体質へと改善されます。

23. 3.3人に1人がガンというデータ

最近まで、4人に1人がガンで死ぬといわれていましたが、現在は3.3人に1人はガンで死ぬという時代に入りました。これを死亡者数にしますと年間100万人近くの人がガンで死んでいることとなります。

不幸にしてガンになったということではなく、誰がガンになっても不思議ではありません。なぜこのような時代になったのか、ガンの原因とその対策を、一度じっくり考えてみましょう。

24. その原因

ガンになる原因は、いろいろあげられます。農薬に汚染された穀物や野菜、化学物質に汚染された魚介類や肉類などいわゆる環境汚染によって、食品が悪質化したことが、ガンをはじめとする生活習慣病（成人病）が増えている最大の原因です。

また、最近の食品加工は、私たちの体になじまない化学物質を使用しています。そういう食品やタンパク質、脂質を多く好んで食べ続けるとガンや生活習慣病になる確率が高くなります。

その他、放射線を浴びるなど、物理的的刺激を受けることによってもガンになりますし、汚染された食品を摂り、なおかつ精神的ストレスを蓄積すると複合的にガンにかかりやすくなるともいわれています。

25. 血液に問題

東洋医学では、ガンに限らず病の原因は血液の汚れと滞りだと見ています。生命は食にありといわれていますように、食べ物は、血となり肉となります。しかし、先に述べたように、体によくない食べ物を摂り、なおかつ精神的ストレスを受けて体が病的になっている場合は、正常な細胞ではなくガン細胞に移行します。

つまり血液をきれいにすれば、ガンにはならないし、なってもまた自然に治るわけです。ここに食生活の重要性があるのです。

26. 農作物と土壌環境

現在の農作物は進歩的な生産者によって改善され希望が見えてきていますが、まだ日本の農業は、化学肥料漬けで、品質も悪くなり、生産者も頭打ちになってその問題は解決していません。

農作物は根が命です。根が健全でないと栄養価の高い農作物は育ちません。

根を健全にするには、土壌環境をよくすることです。酵素やビタミン、ミネラルを生産する土壌微生物が生息する土作りこそ、品質のよい農作物を作る基本です。

27. 腸内環境と健康

私たちも植物と同様に根を持っています。腸内にある絨毛がそれです。絨毛を元気にすることが、健康と大きく係わってきます。

植物の根毛も、腸内の絨毛も、本来は有効な栄養素を選択して吸収する能力をもっています。ところが、化学肥料を大量に与えますと、農作物の根は活性化を失い、生命に必要な養分を選択して吸収できなくなります。

私たち腸内の絨毛も、これと同様で、大食して腸内に食べ物が豊富にありますと、ガン細胞の原因になる物質をも吸収し、健康を害します。

28. 対策と小食

ガンにならない体質にするには、まず腸内環境を整えることです。その簡単な方法として少食療法があります。大食、悪食をしますと、絨毛の活性化を失うばかりではなく、腸内の有用菌であるビフィズス菌が減少し、病原菌を含む有害菌が発生する可能性が高くなります。

つまり、少食こそが腸内環境を整える近道です。そこで、少食だからこそ質の高い食品を選んで食べる必要があります。

29. 便秘との関係

便秘の人はかならずガンになるとは限りませんが、ガン患者は100%便秘を経験しています。東洋医学のガン療法は、まず便秘を解消することから始まります。便秘を起こしますと、有害な物質が吸収され、細胞をガン化させる恐れがあります。また、腸内壁を破壊する菌が発生し、体に悪い異物が吸収され、ガンになる恐れが増え、アトピーなどアレルギー症状が発生しやすくなります。便秘をあなどってはいけません。しかし、医薬品を使用して解消するのはよくありません。医薬品は一時しのぎで根本治療にならないからです。あくまで正しい食生活で便秘を解消すべきです。

食物繊維リッチな全粒ハトムギ粉末が便秘改善効果、脂質排泄促進効果もあると研究されています。