

まずはウイルス菌は喉に留まっ
てしばらく戦うようです。

喉のところまで戦ってくれる手立
て食品を少しまとめてみましたの
で、騙されたと思って実行してみ
ませんか？

簡単にできるものばかりです。

栄養的には粘膜の炎症と戦って
くれる食品、日頃から粘膜を強く
するビタミンA（緑黄色野菜をた
っぷり摂ることです）簡単で代表
的な野菜、人参。

人参は気管支の粘膜を強め、抵
抗力を増す効果の強い食品です。
酵素の面からも生食をお薦めしま
す。

○人参はスライサーで薄切り、そ
れをさらに千切りにし、軽く塩を
して保存しておきます。斜めにス
ライスしておく方が良いですね。

ビタミンAは大根や蕪の葉や人
参の葉などにも豊富です。葉物類
はさっと胡麻油やオリーブオイル
で（一分ほど）炒め、味噌汁や菜
飯などに、またじゃこ等と炒める
のも良いです。皆さんお馴染みの
献立かと思いますが、炒め過ぎな

いこと、生で使用の時は、軽く塩
もみして削り節や出汁をとった後
の昆布など混ぜた即席漬もよろし
いかと。その時には出汁をとった

後の昆布の活用として、フードプ
ロセッサーで粗みじんにしたもの
をストックしておき、こまめに混
ぜて使うと便利です。海の宝石、
海藻を知らず知らずに摂ることが
出来ます。青菜を炒めるときは油
を少なく、一分以上は炒めず、火
を止めた後の余熱を上手に使うと
栄養的なダメージが少なくてす
みます。

人参・玉葱を常備しておくこと
で、付け合わせやサラダの調理に
調法します。塩も控え目に振って
おくことで、時間が程良い味加減
にしてくれますので、塩の取り過
ぎを防ぎます。

※咳が止まらないような時は、
蓮根の卸し汁¼カップと生姜の
卸し汁小匙一杯を一カップ程のお
湯で飲みます。飲みづらい時は、
蜂蜜を少々落としても良いですね。
（酵素的には生が良いのですが、
熱湯にすると蓮根の葛性でとろみ

が付き、飲みやすくなります）
※咳や痰によく効く常備食
○銀杏のオイル漬け
生のまま殻を割って、フライパン
で空炒りし、薄皮を剥ぎ、消毒し
た瓶にてストックしておきましよ
う。銀杏が被るほどの胡麻油を入
れ保存します。
精が強いので、大人は一日三粒、
子供は一〜二粒位を目安に食べま
すが、これは二〜三ヶ月置いた方
が良いので、すぐ使いたい時は、
殻を取り除いたら、さつと胡麻油
で一分ほど揚げると薄皮が簡単に
とれます。（温度は百七十度）
軽く振り塩して粗みじんにし、サ
ラダや銀杏飯にする。（炊き上が
ったご飯に混ぜるだけです）
胡麻油に浸けて保存しておくの
が、痰にはよく効きます。
○蜜柑の皮にも鎮咳、去痰の効力
があります。
○大根あめには、肺の熱を取る働
きがあり、昔ながらの咳止めです。
大根は大きめのアラレ切りにした
ものを蜂蜜に漬けておくだけのも
のです。一晩置くだけで大根はし

ばみまますので、汁をよく混ぜ、テ
ィースプーン一〜二杯飲みます。
手助けの名脇役です。

その他、梅干しや豆腐、胡麻を
使った簡単レシピでお子様から高
齢者の方々にも喜んでいただけ更
に抗ウイルス性に富んだものを随
時発信して参りたいと存じます。

新型コロナウイルスによる陽性
反応あるにもかかわらず、入院で
きずにいる人も多くいらつしやる
現実を思いますと、こうした昔な
がらの民間療法的な心得というも
の大切な手立てではないでしょ
うか。

まずは確かな食、正食、でもそ
の前にストレスを溜めない手立て、
押さえる工夫、人間さんだけが笑
顔を作ることが出来ます。声をた
てて笑うことができるのです。

人間としての心得と手立て、新
型コロナウイルスより遙かに優れ
ているはずなのですが…、
身近な出来ることからの手立て
を！