

粕谷和夫の観察日記より。自宅近所の空き家の庭先のヒイラギの白い花とセンリョウの赤い実がセットになって目立っていたので、写真を撮っていたら、その隣りの奥様が出てきて、庭木の花について、しばし花談義をしました（12月4日）。ヒイラギは老木らしく、葉には棘がありませんでしたが、センリョウの葉には立派な棘がありますね

# 紅葉台



# 新聞

第216号

2026年  
1月10日

発行人：関谷 孝

## あずきで健活！今話題のすごいパワーを紹介



昨年体調を崩して、健康の大切さを実感しました。そんな時に出会ったのが小豆（以下あずき）。YouTube で話題沸騰。NHK でも美味しい食べ方が紹介されました。それもそのはず、ある時自然食レストランで食事をしていたら、隣のテーブルから偶然にも同じ話をしている人たちがいてビックリしました。今話題になっています。さて、そのあずきがどんなにすごいパワーがあるのか紹介します。

あずきと言うと、あんこや和菓子でお馴染みですが、**赤いダイヤ**と呼ばれるほど、抗酸化物質や機能性成分の宝庫です。毎日食べると、血圧やコレステロールを下げ、老化予防、便秘解消、ダイエットなど嬉しい効果があります。あずきの素晴らしい健康効果と効果的な食べ方を紹介します。



あずきのカロリーはご飯の半分程度 100 グラムあたり 126 キロカロリー。食物繊維は 12 グラムと際立って多いです。なんとごぼうの 2 倍以上の量があります。ポリフェノールは大豆と比べて 6 倍で赤ワインの 1.5 倍。豆類の中でも特に含有量が多いです。さらに代謝を助けるビタミン B12、B6、サポニン、亜鉛カリウム、鉄分、カルシウムなど元気を作る栄養素がたくさん含まれています。

あずきの**ポリフェノールは、大豆の 6 倍赤ワインの 1.5 倍抗酸化物質の量がたくさん含まれています**。抗酸化と言うのは活性酸素を除去すること、つまり体のサビと言われる酸化を防ぐことです。若返りやがんの予防、様々な病気の予防に大切な物質です。あずきに含まれているポリフェノールは

①**アントシアニン**。あずきの赤色の成分で目や体の老化予防に役立ちます。老眼や白内障、視力低下、慢性疲労などを軽減させる効果があります。

②**カテキン類**。カテキンは、抗ウィルス作用や抗がん作用、コレステロールを下げる働きがあります。また血糖値の上昇を抑える効果も知られています。

③**ルチン**。毛細血管を強くする働きがあり、動脈硬化や高血圧を改善する効果があります。これらのポリフェノールが相乗効果となって様々な健康効果を発揮しています。あずきの栄養素によって健康効果が期待できます。**ポリフェノールやビタミン、ミネラル、食物繊維により老化を防ぎます。高血圧や動脈硬化、コレステロール値にも有効です。そして腸内環境を整えるのには最強の食品です。腸活をすることで免疫力がアップし、美肌効果、脳の活性化や鬱の予防など体と心の健康を保つのに役立つ**

ちます。さらに有害な重金属や発癌物質を体内から除去する**デトックス効果もあります。カリウムも多いので浮腫を改善させるのに有効です**。いいことだらけです！！

そんなパワーがあるあずき。YouTube などであずきの効用や食べ方を知り、今年は健活にあずきを食べてみることにしました。作り方は簡単。あずきを 2 倍の水で煮るだけ（約 1 時間）。砂糖もいりません。豆が本来持つ甘みと美味しさで十分です。あずきを煮る前にフライパンで乾煎りすると苦みがなくなるのでそれもお勧めです。たくさん作って毎日 30 グラムずつ食べるといいようです。体にいいからと言ってたくさん食べると繊維質が多いので下痢しやすくなります。この先どうなるかは実験中。皆さんも健康維持のために取り入れている習慣がありましたら教えてください。今年は健活にいいことも取り上げていきたいと思っています。



## 粕谷和夫の観察日記



11 月 17 日のラインで「ころ柿の里歩き」を配信しました。その時に地元の方から頂いた**甲州百目柿と真ん中の黄色い果実が「カリン」**です。我が家のテーブルの上を飾っています。柿は熟してくると渋柿から甘柿に変化しますからそれまで待つて食べます。カリンは酸っぱくて食べられませんが、芳香を発してくれています。以下は宮沢賢治・風邪の又三郎の一節です。「どっどど どどうど どうど どうど 青いくるみも吹きとばせ すっぱいかりんも吹き飛ばせ」



12 月 5 日、多摩川の高月水田近くの河原で 12 月の野鳥定期カウントをしました、地面には霜が降り（写真下）、寒い朝でした。葉を落とした林には**オオタカ**がじっと止まっていた（写真上）。オオタカに出会うと寒くても心は暖まります。

## カワセミ会 2 年生の小股巻子です！



この前は山の師匠に「小股で歩く。疲れたら巻き道で」の教えから。山頂に行かなくてもいいのですね。

今の時季、小鳥が混群で出現します。双眼鏡をあてて「わ～、かわいいな～！」と思ってたら、何と**キクイタダキ**がいました！同行者に「お菊さんいたね！」と言ったら「黄色のおじさんいたね！」と返ってきました！びっくり！彼女にはヒゲ(?)が多いのでおじさんだそうです(笑)着眼点が異なるとニックネームもかわりますね！

注：キクイタダキは、頭に小菊の花のような黄色の羽根がある最小の野鳥です。

紅葉台新聞は、「高尾フモト同盟」の HP に公開されています。高尾の情報や働く人たちが紹介されています。興味を持った方は、覗いてみてください。また、皆様からの情報や投稿もお待ちしています。