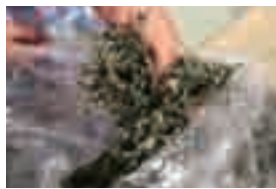




私の健康法 30

組合員の皆さんが日々実践されている健康法を毎月一つずつ紹介します。



青ジソ茶にするシソは、自宅付近の畑で栽培されています。花が咲かないうちに刈り取り、陰干しします。



ヨモギ茶

話 — 梅垣^{うめがき}あや子^{あやし}さん(72歳)

● 与謝郡伊根町本庄浜



我が家でお茶といえばヨモギ茶、青ジソ茶、麦茶です。特に、ヨモギ茶は20年以上飲み続けています。姑も長年続け、梅の木に生えるサルノコシカケを削ったものや乾燥シイタケにお茶を注いで飲むなど、昔ながらの健康法を習慣にしました。そのおかげか101歳で亡くなるまで、本当に元気だったんですよ。

伊根町は、秦の始皇帝の命を受けた徐福が不老不死の薬を探しに来たという伝説の地であり、その薬草の一つは黒茎のヨモギと言われています。そんな徐福伝説に関する本を読んでから、ますますヨモギにこだわるようになりました。

春にヨモギの新芽を刈り、葉を熱湯に浸けてから天日で干しします。ヤカン1杯の水に1つかみで1日分。水の状態から入れて煮立ったら火を消します。私は糖尿病の予備軍なので口が渴きやすく、お医者さんから水分を多く取りなさいと言われていることもあってよく飲んでいきます。初めての人には香りがきついかもしれませんが慣れると大丈夫だと思いますよ。