

<松葉健康法>

1. 【はじめに】

日本の美しい風景に松はつきものであり、日本は松の国とさえ謳われてきました（余談ですが、松の産地は、南半球には全くなく、多くは北半球に分布生育するそうです）。

また、日本でめでたさの象徴は「松竹梅」。その中でも“松”は主役です。花言葉も「不老長寿」とか。それから、古事記より千年も古い神代文字で書かれた“ホツマツタエ”の中に、松が出ていることから、松は日本に大変古くからあった樹木のように、色々と活用されてきたようです。

ここでは、健康面の活用法について以下記載していきます。

まず、薬を、病気を治すだけの「下薬」、精力が強くなる「中薬」、人間が持つ寿命を全うさせるのを手伝い長生きさせる「上薬」と分けた時、上薬の第一番目が「松」だとか。

それを証明するような例を一つ取り上げると、日本画の巨匠、横山大観画伯は90歳まで生きたとのこと。最後まで髪も黒く、元気に絵を描いておられたが、画伯は最後までもっぱら酒と松葉の食生活に徹しておられたそうです。

30年以上、松と健康について研究されている高嶋雄三郎氏は、昭和60年に「松葉健康法」（講談社刊）という本を出版されていますが、その本の中で、松葉について次のように書いておられます。

「松葉を噛んでいると、いつも若々しく壮健である。これは松葉が**体内の老廃物をどんどん溶解して、体外に排出させる**からで、この効果はちょっと匹敵するものがない。松には抗ジフテリア作用があるのもそのためだろうか。

仏教の経典には、修行のための強健な体力づくりの一環として、強壯強精の妙薬として松が出てくる。

何と言っても松葉の三大薬効といえば、**心臓強化、高血圧降下、強精**である。また**貧血**にいいのは松葉を食べていると赤血球が増加するからであり、老化防止になるのは、毛細血管を強くするルチンが含まれているからである。」

漢方薬草園芸士の資格を持っておられる高橋貞夫さんは、「趣味の薬草」（葦書房刊）の中で、松について次のように書いておられます。

「日本の松の代表は、**赤松**と**黒松**です。赤松は山地内陸性で葉が細くしなやか、幹が赤褐色で優しく女性的だから雌松・女松。黒松は幹は黒々、葉は硬く強く、雄松・男松、潮風に強く海岸に多く見られるので、海岸松ともいいます。赤松は日本列島の北東部に偏って多く生え、西南日本では黒松が優勢ですが、西南日本でも高い山地には赤松が優勢です。赤松と黒松が混生する地域や、平地から山の高地に至る山地には自然交配による雑種と考えられるアイグロマツやアイアカマツと呼ばれる中間形態のものがあり、これらを総称してアイノコマツ「間いの子（児）松」と呼びます。

松は薬としても民間で重要視されてきましたが、それは赤松だったのです。赤松がなければアイアカマツかアイグロマツ、海岸地帯や平地でそれらが入手できない時は黒松を用いてもよいのです。」

2. 【松葉に含まれる成分について】

◆黒木睦彦博士が松葉の研究をされ、松葉の主成分であるテルペンを分析された結果、松葉のテルペンは不飽和の脂肪酸を多く含んでいるので、コレステロールを排除し、動脈硬化を防ぎ、**末梢血管を拡張して血行を促し**、ホルモンの分泌を高め、体の組織に若さを与える働きもすることを解明された。

◆宮沢文吾・田中長三郎両博士が分析した赤松の成分と、「薬用植物の研究」に記載されていた黒松の成分によると、「松全体としては、アルコール、エステル、フェノール化合物、グリコキニンを含み、テルペン、ビタミンA、C、クロロフィルを主成分としている強壯剤といえる。

アルコール、エステルなどは**体内の老廃物をどしどし溶解して体外に排出させ**、一層の新陳代謝を促すので若々しい健康体をつくる。ビタミンAは、粘膜を丈夫にする働きもある。

このほかに、松葉に含まれるグリコキニンに血糖降下の作用があり、糖尿病に有効である。・・・」

◆忘れてはならないのが**松ヤニ**です。松ヤニは幹の部分だけでなく松葉にも流れています。実はこの松ヤニに含まれている物質が特別な効果を発揮するのです。その中心成分は「不飽和脂肪酸」のテルペン類

とビタミンA・C、クロロフィル、フラボノイド、クエルセチンなどです。

- ◆赤松葉同様、黒松葉にもプロリン、アルギニンなどのほか、ロイシンやリジンなどの必須アミノ酸が含まれています。比較すれば、赤松葉の方により多くのアミノ酸が含まれていますが、**良質のタンパク源**です。なお、赤松葉、黒松葉とも、アミノ酸量が最も多く含まれる時期は、**2～5月**です。

3. 【効能例】

リウマチ、便秘、下痢、高血圧、糖尿病、肩こり、痔、痛風、中風（脳血管障害の後遺症）、脳一切、眼、動脈硬化、下血、切り傷の出血、白髪、薄毛、手足のしびれ、胃腸病、歯周病、淋病、神経痛、・・・

4. 【病気、症状と松葉の処理方法】（一部抜粋）

◆高血圧症

◎松葉をひとつかみ煎じて、お茶代わりにする。松葉噛みでもよい。

◆糖尿病

◎のどが渇く時に松葉液を飲む（赤松の生葉をすり鉢でつぶし、にじみ出た汁を飲む）

◆リウマチ

◎松葉液を飲む（盃に1、2杯毎食前に飲む）。

◆心筋梗塞

◎松葉液を1日3回に分けて空腹時に飲む（若松葉ひとつかみを水洗いし、1センチほどの長さに切り、すり鉢に入れて、杯2杯の水を加えてドロドロにする。それを布巾でこすと松葉液ができる）。

◆脳梗塞

◎松葉ひとつかみのみ、もしくは松葉・シェロ葉・大豆を煎じて（煮詰めて）飲む。

◎松葉を噛む（にじみ出る汁を飲み下していると、血栓を浄化して塞栓を防ぐ効果がある）。

◆中風（脳梗塞の後遺症）

特に舌がもつれた場合は

◎雄松の葉の細切りを酒で煎じて（煮詰めて）その酒を飲む。

松葉の量は20g、お酒は5合、これを半分になるまで煎じつめ、少量ずつ飲む。

◎予防に松葉を毎日噛む

5. 【松葉、伝統的な飲み方と現代風飲み方】

松葉は滋養強壯をはじめ、様々な病気に有効であると服用され続けてきました。また、各地で松葉のお酒が「常備薬」として家庭で作られていました。アルコールで発酵させてエキスを抽出するだけでなく、水で発酵させる、すりつぶす、黒焼きにする、かみ砕く、煎じるなど様々な方法で用いられていましたが、いつの間にか途絶えてしまいました。

◆松葉ジュース（1人前の分量）

①松葉（10g；目安は片手一握り）、レモン（1/4個）、水（150～200cc）を「ミルサー」（例えば、https://www.amazon.co.jp/dp/B0000DIJBY/?coliid=IDZ5EJ62UZLR5&colid=3W2FCYBVHS86J&psc=0&ref=lv_ov_lig_dp_it）の容器に入れてスイッチオン。30～40秒でジュースになります。

②これをできるだけ目の細かい茶こしで濾し、ハチミツを大きじ1杯ほど入れて出来上がり。

*糖尿病などで糖분을控える必要のある人・甘味を好まない人は、ハチミツを抜いても構いません。

*1日2回くらい、いつでも好きな時に飲みます。食前、食後、他の薬の服用など一切関係ありません。

*作ったら、必ず2時間以内に飲んでください。冷蔵庫などに作り置くのは避けてください。保存すると成分が変質して効果が落ちます。

*松葉の保存方法は、黒いビニール袋に入れて冷暗所に置けば、2、3ヶ月は持ちます。絶対に日の当たる所に置かないことが、長持ちさせるコツです。ビニール袋は口を密封せず、少しあけておきます。

◆松葉酒（盃1杯を15mlとして、一日2回飲むと1升で約2ヶ月分。1年分作るとなると、6升）

- ①赤松（黒松でもOK）の新芽300gをよく水洗いして水気を切り、付け根にある股殻を取り、ハサミで3つ、4つに切って、熱湯消毒した広口ビンに入れる。
- ②ビンにホワイトリカー1.8リットル、氷砂糖300g程加えて溶かす（発酵させるので、氷砂糖がいい）。新芽の量は、砂糖、酒でビンの8合目ぐらい、あまりいっぱい詰めると新芽が発酵する時発生するガスでビンが破裂することがある（果実酒ビン10合・8リットルで2升作ると7合目弱ぐらいになる）。
- ③ビンの蓋を閉め、日の当たる場所に（外）、夏ならば1週間、冬ならば20日間ぐらい置いて温める。夜は室内の温かい場所に入れておく。1日1回は栓を抜いて、発酵ガスを放出させる。
- ④松葉が発酵して次第に変色し、浮き上がってきたら、布でこし、他のビンに移して出来上がる。
- ⑤3~4週間で飲めるようになる。

*松葉酒は腐敗しないから、夏季に1年分作っておくとよい（新芽時期の4月末~5月末頃が好シーズン。南九州では、虫害はマツアワフキがメインで採取時選別が容易なGW前後。<http://www.sakura-zouen.jp/list/>）。

*「本草綱目」の中で、松葉酒は中風、脚気、悪質なできものなどに効き、歩行不能の人まで歩けるようになると書かれています。中国では、不老長寿の「靈酒」として珍重されたといひます。

強壯剤、強心剤として有名で、他、高血圧、不眠、健胃、動脈硬化、慢性頭痛、糖尿病、慢性頭痛、リウマチ、神経痛、喘息、低血圧、冷え性、食欲不振、下血に薬効がある。このほか、心臓病や呼吸器病一般にもよく効く。

*高血圧の人は、盃1~2杯を1日2回ぐらい飲む。健胃を含め、健康増進に用いる場合は、毎日盃に1~2杯を。不眠症の人は就寝前に飲むと効果的である。

◆松葉茶

赤松の葉を洗い、蒸し器で2~3分蒸してから刻んで乾燥する（ビタミンC破壊酵素不活化のために蒸していると思われる）。日光にあてると1時間ぐらいで乾く（陰干しがいいのでは？）。急須に入れて、熱湯を注ぐだけでお茶になる。

*松葉茶を飲んでみると、冬の寒い日に外出しても寒さを感じない。身体がポカポカしてきて気分が良く、就寝前に飲むと夜尿症の人によく、普通の人も夜中、トイレに起きることが少なくなるから、年配の人にお勧めしたい。

◆松葉食

そのものズバリ、松葉を食べること。ご飯に炊き込んだり、お粥にしたり、天ぷら、松葉味噌など。元々松葉は仙人食であり、何病に効くというより、全身を軽くして老い込ませないというふうに通くものなので、病気に効くのはおまけと考えていいし、その意味では何病にでも効くのである。ただこの松葉を常食としてきた仙人たちにとって、一番大切なのはその松葉を採取する時期と作法であった・・・（少し面倒です。ご興味のある方は、参考書籍1 P.160をご覧ください）。

◆市販されている松葉商品

◎松葉仙 <http://capony-wakanyaku.co.jp/shoujusen>

◎松葉パウダー <https://yaso-cha.com/SHOP/024-250.html> など

（参考書籍・サイト）

- 1) 「松」高嶋雄三郎著（1975年）
- 2) 「驚異の健康飲料 松葉ジュース」上原美鈴著（1991年）
- 3) 女松の会「赤松の保存と有効活用を語る会」 <https://mematu.jimdo.com/>
- 4) 松の新芽摘み（みどり摘み） <http://yamasaki-zoen.com/gardening/gardening-thema201504.html>
<https://niwa-iro.jimdo.com/%E3%83%9E%E3%83%84%E3%81%AF%E3%83%9F%E3%83%89%E3%83%AA%E6%91%98%E3%81%BF/>
- 5) 酵素ジュースの白砂糖について <http://ogurock.blog.fc2.com/blog-entry-222.html>
- 6) 氷砂糖の秘密 <http://www.hyoutou-kumiai.jp/tezukurilife/himitsu/index.html>

<松葉>