

# 現代農業

特集

無敵の

## マイハウス

3県弾低気圧に勝つた!

— 風・雪対策

ハウスを暖かく、涼しく

秋の里作りのマイハウス

がもう一歩大で進化した



Z18-180

雑誌

91311 79372612 11

2012.10.01



アスパラ蓄苗前 秋冬管理で防ぐ

イチジク <sup>ひびくり</sup> 新技術  
低温に強くなる

身のまわりのもので農家エステ  
まゆ玉・ハトムギで美肌  
竹パウダー・リンゴ酵母化粧水

- 田んぼの菜の花の悩み解決
- スナッフエンドウ900kgどり
- リンドウでも鶏糞栽培
- 風評被害に負けずに果樹直売
- 初産牛を搾乳に慣らす
- 獣害活かして仕事づくり
- 集落営農の経営を考える——ビジョン作り編

平成24年 **11** 2012年  
農文協

# ハトムギの 本当の効果と活かし方

村上光太郎

ハトムギが体によいことはよく知っている人が多いと思います。しかしその誰もが、本当のハトムギの効果を知らず、エツと驚かれるでしょう。ハトムギの効果はそれほど広範囲で、しかも効果が大きいのです。

## ハトムギはジユズダマの変種

ハトムギは、享保年間（一七一六〜一七三五年）に中国から渡来した新参者です。じつはそれより古くに伝来していたジユズダマの変種でもあります。

それぞれの形態的な違いは、ハトムギは結実すると米のように穂が垂れ下がるのに対し、ジユズダマは立ったまままで空を向いて結実すること、ハトムギはモチ性で、ジユズダマはウルチ性であることがあげられます。どちらも薬効はほぼ同じですが、ハトムギは皮が軟らかい（爪で割れやすい）ので成分が取り出しやすく、ジユズダマの殻は硬いので、金槌などで叩き潰さなければ、



ハトムギ (JAはくい提供)

中の成分は出てきません。

## 血流、リンパ液の流れをよくする

ハトムギの薬効の基本的なものは、皮膚や粘膜の血流や、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です。そのためにハトムギを体に取り入れると、皮膚に酸素や栄養成分を含む血液がよく行き渡り、同時にシミや老化の原因になる老廃物は運び去られ

ます。その結果、優れた美肌効果が現われてくるのです。つまり、皮膚の新陳代謝が活発になって、肌は美しい状態に保たれます。

また、ハトムギに含まれている脂肪酸の一つにコイキセノライドがあり、この成分には抗腫瘍作用、抗ウイルス作用があります。これがニキビなどの皮膚の炎症などを防いでくれるでしょう。

## 尿の出をよくし、便秘を解消する

ハトムギには尿の出をよくする利尿作用もあります。これも、体内の余分な老廃物を排泄する働きです。また、お酒をたくさん飲んだ翌日などに顔がむくむことがあります。これは、体内に余分な水分があるためで、ハ

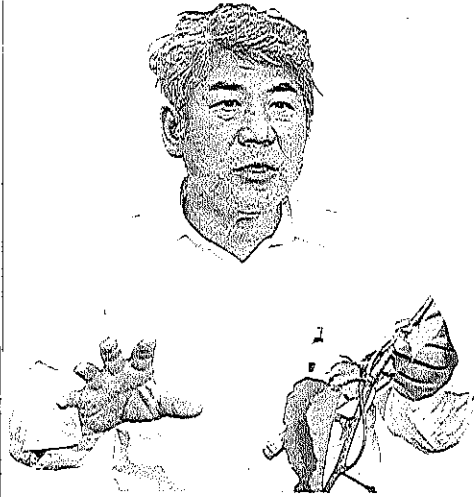
## 女性ホルモンの分泌も活発に

ハトムギはまた、昔から乳の出をよくする働きのあることが知られています。これは、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が活発になるためと考えられます。ただし、ハトムギの場合、女性ホルモンを直接分泌させる働きがあるわけではなく、皮膚の血流やリンパ液の流れをよくする働きの結果、女性ホルモンの分泌も活発になるものと考えられます。女性ホルモンは女性の肌をつやつやにしたり、女性らしい美しさを保つたりすることに大きくかかわっています。

## 粉末を摂るのが最も効果的

そのまま食べるとほのかな甘み

ハトムギの最大の利点は、副作用の心配が一切ないことです。だから、安心して摂ることができるのです。ハ



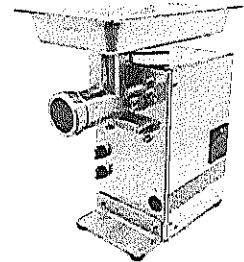
筆者 (黒澤義教撮影)

# 米・小麦・そば粉を 麺にしませんか

米粉麺 そば 生パスタ

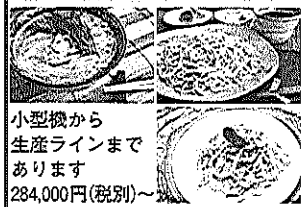
6次産業化の取り組みを 応援します!

- 自家米の有効活用!
- 農産加工の目玉商品に!



## 製麺機むさし

時間150食! 週刊誌に おける小型サイズで本 格的な自家製麺ができ ます。価格750,000円(税別)



小型機から 生産ラインまで あります 284,000円(税別)~

## カATALOG購求・無料サンプル申込

**(株)アベ技研**  
山形県鶴岡市美原町 17-37-2  
TEL 0235-25-7274

FAX 0235-25-7276

ホームページ(<http://sobauchi.com>)  
にて動画実演中「製麺しくれ」でクリック

### ハトムギの粉の液の作り方と使い方



イボ、痔には外用薬としても使える

なお、ハトムギは内服するだけでなく、イボ取り、痔などの場合には、外用薬としても使えます。ハトムギの粉末を水で耳たぶ程度の硬さに練り、それをガーゼなどに塗布し、患部に当てます。その効果は普通七〜一〇日くらいで出てきますが、同時にハトムギの粉末を搦ると、全身の血流がよくなり、イボ取りや痔の改善はもとより、さまざまな症状が改善します。

(薬城大学)

ハトムギの粉液を直接肌につける

また、直接肌につけることで、皮膚の血流をよくする働きはいっそう高まります。これも、ハトムギの粉末を使えば簡単です(図)。荒れてハタケのようにになっている場合などには、二日〜一週間で、顔全体の肌がツルツルとしてきます。

病後や疲れているときなどの体力回復が目的なら、一日二〜四日にこだわらず、食品と同じように食べるというでしょう。

粉末のハトムギは、ほのかな甘みがあるほか、ほとんど無味無臭です。美肌が目的なら、一日にハトムギの粉末を二〜四g(小さじ一〜二杯)を、そのままか、水やぬるま湯に溶かしたり、あるいは、熱湯と砂糖を加えたりするなど、好みの方法で搦るといいでしょう。回数は一〜一回でも、朝晩の二回に分けて搦ってもかまいません。

すので多めに作っておくといいでしょう。一週間以上たつた液は酢などの酸を加えなくても十分効果を発揮します。

なお、長く置いた場合、液が発酵することがありますが、発酵しても効果に変化が生じたり肌に悪い影響を与えたりしないので、そのまま使ってもかまいません。逆に一年以上たった発酵したハトムギ水は、塗布すると皮膚の傷を改善したり、服用すると臓器の異常を改善したりしてくれます。

ハトムギの液を作る時間がない場合には、ハトムギの粉を、酢を少し加えた水で溶き、どろどろの状態になったものを直接顔につけてパックします。この場合、肌が弱い人は少し荒れたようになることも考えられますので、腕の内側などに塗って、異常が生じないことを確かめてから顔に使いましょう。

この方法では、ハトムギの粉が直接肌にふれるので、成分が水に溶け出していなくても十分に効果があります。水で溶いたハトムギの粉を顔に塗りつけて、その上からガーゼで覆い、乾燥するまで放置します。乾燥したら洗顔をします。これも朝晩行ないます。

ハトムギの粉末の液を顔につけて利用する場合、同時にハトムギを料理などで食べるか粉末にして搦ると効果