



薬用魚

鯉の効用

鯉は、中国最古の

薬物書にも登場し、

魚の中で最も薬効が高いとされ「薬用魚」と呼ばれるほどです。

高タンパクでビタミンB群、D、E、コラーゲンが豊富で、

古くから、目や肝臓、腎臓、

胃腸などへの多様な効用から重用されてきました。

糖尿病の治療によい。

鯉を食べはじめてからは尿糖が出なくなつた人もいます。鯉はタウリンの他に、肉や内臓には、私たちの身体を構成するタンパク質を豊富に含んでいるので、病気の治療には不可欠なものといえます。



母乳の出がよくなる。

中国の明の時代の大薬学者であつた李時珍はその名著「本草綱目」の中で「乳汁を下し、踵を消す」と記しています。鯉は母乳が十分に出ない母親にとって特効薬で、是非食べて欲しい食材です。



むくみの改善によい。

タンパク質が豊富で、水分を排出する作用のある鯉は、腎臓病の治療食品ということができる、むくみの改善に効果的です。鯉は血流増加作用があり、心臓の機能をより活発にする作用もあるようです。



疲労回復によい。

中国では鯉のウロコには瘀血作用があるといわれています。鯉は水中で静止することなく、たえず活発に動きまわっている魚です。その姿を見て昔の中国人は、鯉は精力のつく食べ物だと考えていました。らしいことが、古い文献に記されています。



【参考文献】

薬学博士・久保道徳著
「薬用魚・コイの効用」より