

# 黒豆茶

染谷 秀雄

加齢とともに動脈硬化がすすみ血管が弾力性を失って血液が流れにくくなり、そこに血液を送ろうとすることによって圧がかかるのが高血圧だ。「家庭血圧記録ノート」を付けて四年目になる。それまでは年一回の人間ドックでの結果でしか見ていなかったが、やはり日々血圧を測って日常の状態を知っていた方がよいということで血圧計を購って朝と寝る前に測っている。かつて知人から血圧の降下には黒豆茶が効くと聞かされて半信半疑で血圧の高い妻に飲ませた。当初は値段は高いが丹波の黒豆がよいだろうとインターネットで購入していたが、黒豆であれば品質は関係ないようで、その後は産地にこだわらず手頃の価格のものに替えて飲んだ。一年ほど続けただろうか、高かった血圧が平常値になり、かかりつけ医もビックリするほどでそれから血圧降下剤を止めて今に至っている。

自分の現在の血圧では薬を飲む程でもないというので真似してはじめてみた。つくり方は一掴み約百粒をぎっと濯いで一リットルの水に一晚浸けておく。すると朝には水で出された黒豆から薄い色が滲み出てくる。それを弱火でことこと煮詰めると蒸発して丁度半分くらいになり濃い色が出る。これを五百ミリのペットボトルに入れて冷蔵庫で冷やして、二日間に分けて飲み干している。煮出した豆は栄養があるので無駄にせず食べてしまうことにしている。今まで高かった朝の血圧は平常値に近くなってきた。効果が出てきているようだ。あとは夜の血圧だ。