

食べられる薬草

昭和大学薬学部
磯田 進

【講師略歴】

- 1971 年 3 月 東京農業大学 卒業
- 1971 年 4 月 東京農業大学 研修生
- 1971 年 6 月 国立衛生試験所春日部薬用植物栽培試験場研究生
- 1971 年 10 月 昭和大学薬学部薬用植物園採用（助手）
- 1995 年 4 月 昭和大学薬学部講師
- 2009 年 3 月 退職

植物の調査関係では、環境省の希少動植物種保存推進委員・山梨県希少野生動植物保護対策検討委員を委嘱されています。

環境庁版（現環境省）の「日本の絶滅のおそれのある野生生物」（レッドデータブック）の山梨県内の調査を担当し、山梨県版の「山梨県の絶滅のおそれのある野生生物」（山梨県版レッドデータブック）の出版を担当されました。

厚生労働省リスクプロファイル作成委員を委嘱、「日本の有毒植物」（学研）共著

食べられる薬草

昭和大学 磯田進

◎ 薬食同源

中国の伝統医学である中医学の理論に基づき、食材に生薬を用いた料理を食することにより、健康や長寿を維持できるとした食事養生。

◎ 医食同源

中国の薬食同源思想を参考に用いられている日本の造語。NHKの「きょうの料理」という番組で、新居裕久医師が初めて用いた。(1972年) 新居医師は上記の「薬食同源」を紹介する際に、「薬」では化学薬品と誤解され易いので、「薬」を「医」に代えたと述べています。

◎ 葛根湯に配剤されている生薬

葛根 (マメ科 : クズの根), 大棗 (クロウメモドキ科 : ナツメの果実), 甘草 (マメ科 : カンゾウの根, 根茎), 桂皮(クスノキ科 : ケイヒの樹皮), 生姜 (ショウガ科 : ショウガの根茎), 麻黄 (マオウ科 : マオウの草質茎), 芍薬 (ボタン科 : シャクヤクの根)

○ クズ (マメ科)

各地の原野に生育するつる性の木本植物。根をカッコン (葛根) といい、発汗, 解熱薬とします。デンプンは食材です。

○ ウラルカンゾウ (マメ科)

中国などの乾燥地帯に分布する多年生草本植物。根やストロン (地下茎) をカンゾウ (甘草) といい、矯味, 去たん薬とします。醤油の添加物 (甘味) などに利用します。

○ ケイヒ (クスノキ科)

中国南部からインドシナにかけて分布する常緑の亜高木。樹皮をケイヒ (桂皮) といい、芳香性健胃, 鎮静薬とします。

○ ショウガ (ショウガ科)

熱帯アジア原産の多年草, 食材として栽培。根茎をショウキョウ (生姜) またはカンキョウ (乾姜) といい、芳香性健胃薬, 食材とします。

○ シナマオウ (マオウ科)

アジアなどの乾燥地域に分布する小低木。地上茎の緑色の草質茎をマオウ (麻黄) といい、鎮咳去たん薬とします。

[副作用]

心悸亢進, 血圧の上昇, 頭痛, 不眠, めまい, 発汗, 悪心, 嘔吐, 食欲不振, 排尿困難, 発疹など。

○ シャクヤク (ボタン科)

中国原産の多年生草本植物。観賞用にも栽培。根をシャクヤク (芍薬) といい, 鎮痛, 鎮静薬 (婦人科疾患) とします。観賞用に古くから栽培していたため, 多くの園芸品種が育種されています。

◎ 七味唐辛子

七味唐辛子は江戸時代に両国の薬研堀で考案された日本独特の調味料 (スパイス)。浅草寺門前「やげん堀」, 京都・清水寺門前「七味家」, 長野・善光寺門前「八幡屋磯五郎」などが有名。配合されている香辛料はトウガラシ (ナス科) の果実, アサ (クワ科・アサ科) の果実, サンショウ (ミカン科) の果皮, ゴマ (ゴマ科) の種子, ウンシュウミカン (ミカン科) の果皮, ケシ (ケシ科) の種子, アオノリなど。

○ トウガラシ (ナス科)

熱帯アメリカ原産の一年生草本植物が, 原産地では低木。多くの品種があり, 辛味や形状, 色などは多彩。また食材として栽培します。日本へは豊臣秀吉が朝鮮出兵の際, 持ち帰ったといわれています。果実をトウガラシ (唐辛子) といい, 皮膚刺激薬・辛味性健胃薬・香辛料とします。

○ アサ (クワ科)

中央アジア原産の一年草。日本への渡来は定かではありませんが, 「日本書紀」などに見られますので7~8世紀以前に渡来しました。茎の繊維を布などに利用します。果実をマシニン (麻子仁) といい, 緩下薬・鎮咳薬とします。

○ サンショウ (ミカン科)

各地の山野に生育する夏緑広葉樹。果皮をサンショウ (山椒) といい, 辛味性芳香性健胃薬・香辛料として利用します。

○ ゴマ (ゴマ科)

インドからエジプト原産の一年草。日本への渡来は不明ですが, 奈良時代には栽培されていました。種子をゴマ (胡麻) といい, 食用, 油脂を軟膏の基材として利用します。

○ ウンシュウミカン (ミカン科)

中国原産の柑橘類からの突然変異種。400から500年前に薩摩で? 日本の代表的な柑橘類, 単にミカンともいいます。果皮をチンピ (陳皮) といい, 芳香性苦味健胃薬とします。また入浴剤として利用可能。

○ ケシ (ケシ科)

地中海から東ヨーロッパ原産の1～2年生草本植物。日本ではあへん法で所持や栽培は禁止されています。乳液をアヘンといい、鎮痛薬や鎮咳薬などに用います。またケシの種子をオウゾクシ (罌粟子・ポピーシード) といい、止瀉薬とします。

◎ 食材とする身近な薬草

○ ドクダミ (ドクダミ科)

やや湿り気のある林床や日陰地などに生育する多年草。開花期の全草をドクダミ、またはジュウヤク (十薬・重薬) といい、利尿薬とします。

○ ナガイモ (ヤマノイモ科)

中国原産の多年草。食材として栽培。地下部 (担根体) をサンヤク (山薬) といい、滋養強壮薬とします。

○ ウコン (ショウガ科)

インド原産の多年生草本植物。根茎をウコン (鬱金) といい、健胃薬とします。肝臓に良いといわれ健康食品として人気があるが、多用すると肝障害を発症する。

◎ 含有成分を加工し製剤とする薬草

○ ダイウイキョウ・トウシキミ (シキミ科)

中国原産の常緑樹。日本では薬用植物園の温室に植栽。果実をスターアニス (八角) といい、香辛料として「豚の角煮」など中華料理に用います。含有成分を化学的に加工し、インフルエンザなどの治療薬の原料とします。

○ カモミール・カミツレ (キク科)

ヨーロッパ原産の一または二年草。頭花をハーブティー、抗炎症薬などとします (製剤は化学合成したものを使用)。

○ ムラサキウマゴヤシ (マメ科)

ヨーロッパ原産の多年草。牧草として明治初期に導入。北海道などで栽培。各地に帰化。芽生え (モヤシ状) をアルファルファといい、健康野菜。含有成分から骨粗鬆症治療薬、微生物により発酵して生成された成分から抗凝血薬などを合成します。

○ カカオ (アオイ科・アオギリ科)

熱帯各地で栽培される常緑樹。種子をチョコレートなどに加工される。化学薬品の多くは種子の脂肪油に溶解しやすいため薬剤として利用します。