

薬食同源

食効

薬用植物学から見た

食材の効用

平成三十年度

「薬用植物学から見た食材の効用（薬食同源）：食効」

日本の平均寿命はますます長くなりました。高齢化人口はますます増加する一方です。薬草の宝庫として知られる伊吹山には薬草の研究のため年間数回は登ります。7月～8月にかけての登山期には山頂のお花畑は見学者で一杯です。登山者の多くは高齢者であることを感じ、健康での山歩きは素敵な生活の場だと感じました。こうした高齢者の多い日本にあってやはり必要なことは健康であるということです。寿命が延びても社会的な対応ができないようでは高齢者社会としての喜びはありません。

病気を治す時代から未病に対応する時代に来ました。高齢者は特に機能的にも衰えを見せる年齢であり、病気になればその治療は壮年期に比して簡単には行きません。そこで病気になる前に対応する予防をしなければなりません。そのために食品の機能性に関する研究が多く行われるようになりました。如何に食品を摂取するのが未病対策につながるのです。

食事療法の歴史でもっとも古いのは中国の伊尹（イイン）です。伊尹は医師であり、生存の年度がはっきりしていません。おそらく紀元前1600年頃の人物ではないかといわれています。この伊尹がまず食・食療・薬膳の元祖といわれています。料理に非常に精通しており、しかも神農本草経の湯液、現在のスープを創作したといわれています。いずれにしても湯液（スープ）が古い時代から用いられていたのです。現在では薬膳料理、薬草料理、健康料理が普及して食することができます。いずれの料理も基本になっているのは「神農本草経」です。神農本草経は上・中・下の3種類の薬草からなり全部で365種類です。このうち料理につかわれるのは上薬が主で朝鮮人参、黄耆、沙参、麦門冬、天門冬といった生薬、薬草が料理に用いられています。神農本草経からは68種類もの生薬が使われています。健康料理には生薬のほかスパイス、ハーブなども使われています。この点から薬の効能に対する「食効」を紹介いたします。

一般財団法人自然学総合研究所 最高顧問 水野瑞夫
(岐阜薬科大学名誉教授 薬学博士)

花・葉菜・全草類 カワラヨモギ [キク科]

用 部／全草

性 味／涼・辛苦

食 効

- ・ 便秘
- ・ 肝炎



○効 能

茵陳蒿には、胆汁の分泌、排尿を促進させる作用があり、消炎性の利胆薬として、尿量が減少して、口が渇き、便秘がちで発熱があり、黄疸のような症状がある場合に用いられます。中国でも、黄疸の代表的な薬草として用いられていて、鮮黄色の黄疸で、急性黄疸型肺炎や胆のう炎などの急性炎症に用いられています。

漢方では、黄疸の初期で発熱があつて、尿量が少なく、便秘をしていて腹が張るような場合には、茵陳蒿湯を用いて、胸が苦しく、頭重で、身体がだるく、尿量減少などの症状には、茵陳五苓散を用います。また、黒ずんでくすんだような黄疸で慢性黄疸型伝染性肝炎や肝硬変には、茵陳四逆湯を用います。

花・葉菜・全草類 サフラン [アヤメ科]

用 部／雌しべの柱頭 (生薬名：サフラン)

性 味／平・甘

食 効

- ・ 更年期障害
- ・ 婦人病
- ・ 抗酸化作用



○効 能

薬用には婦人の血の道の薬として更年期障害、月経困難、無月経、月経過多などに常用します。一般に気分がすぐれないとき、ヒステリー気味のとき、なかなか寝付かれないとき、頭痛、めまいなどに効き目が発揮されます。

一回量は 0.2～0.3 グラムです。民間でハーブティーとして用いるには、サフランを 8～10 本ぐらいをとり、湯飲みやコップに入れて、熱湯を注ぎ、数分放置し液の色がグイグイ色になったらお茶のように飲みます。通経作用が強いので特に妊婦は使用してはいけません。またサフランには記憶機能、学習能力の改善に関与するのではとの研究もあります。なお抗酸化作用の測定にサフランの色素であるクロシンを用いて水溶性、脂溶性溶媒中における抗酸化作用を測定されている。

花・葉菜・全草類 フジ [マメ科]

用 部／瘤

性 味／微温・甘

食 効

- ・ 胃がん
- ・ 便秘



○効 能

フジの種子は、下剤に1日量、種子1～3グラムを水0.3リットルで煎じ、半量に煎じつめたものを空腹時に服用します。

制がん（胃がん）剤として用いるのは、藤瘤（ふじこぶ）を粉末にしたものを、1日量10グラムを2～3回に分けて水で服用しますが、多くは藤瘤（10グラム）、ひしの実（10グラム）訶子（5グラム）（かし：インドやビルマに産する、シクンシ科ミロバランの果実）、薏苡仁（10グラム）「ハトムギの種仁」の4種を混ぜ、水0.6リットルを加えて、煎じながら約半量まで煮詰めたものをこして、1日3回食間に服用します。これは癌の「WTTC」療法と呼ばれるものです。訶子（かし）を用いると嘔吐する場合には、タラ根皮または山豆根を使用する場合があります。

根菜類 ハス [スイレン科]

用 部／種子、根茎等

性 味／平・甘

食 効

- ・ 滋養強壯
- ・ ダイエット
- ・ 肥満症
- ・ 下痢



○効 能

蓮実・蓮肉は強壯、下痢止め、鎮静、健胃、多夢、遺精、腰気にその粉末を1日量6～10グラムを3回に分けて食間に服用。蓮衣は強壯、荷梗は解熱、荷葉は下痢止め、貧血・血便の止血、蓮花は止血、蓮鬚は強壯に用いられる。

中国では果実、種子に鼻咽がんを抑制するとして利用されています。また、きのこ中毒の解毒に用いられます。煎じ方は、蓮肉1日5～8グラムを0.3リットルの水で、煎じ、半量に煮詰めてから3回に分けて食間に服用。うるしかぶれには、葉を煎じて患部を洗浄する。

ハスの種子は1日量15～20粒を炒って3回に分けて食べる。または、お粥にして食べる。

若葉は、よく洗いお粥に炊き込んで葉粥として食べる。蓮根はミキサーでジュースにして飲用する。煮て調理して食用にする。

花・葉菜・全草類 ユキノシタ [ユキノシタ科]

用 部／葉

性 味／寒・辛

食 効

- ・ 中耳炎
- ・ しもやけ
- ・ ひきつけ
- ・ はれもの・できもの



○効 能

小児のひきつけには、ユキノシタの新鮮な葉を水洗いし、食塩を少しふりかけてもみ、もみ汁を口に含ませます。

この葉の汁は、うるしでかぶれたとき、患部につければ効き目があります。

耳のただれたときには、新鮮な葉からしぼった汁を筆につけ、注意して患部に塗ると効き目があります。

はれもの、しもやけ、ひびには、新鮮な生の葉を水洗いして火にかざし、柔らかくして直接患部に貼ると自然に膿がでます。または、葉の黒焼きと、ゴマ油を混ぜて塗布。心臓病、肝臓病などで、軽いむくみのあるときは、乾燥した葉煎じて服用する。

花・葉菜・全草類 ヨモギ [キク科]

用 部／葉

性 味／温・苦辛

食 効

- ・ 胃酸過多・胸やけ
- ・ 便秘・下痢
- ・ 腹痛
- ・ 胃弱・胃下垂・胃アトニー
- ・ 鼻血
- ・ 神経痛
- ・ 食欲不振
- ・ 腰痛



○効 能

艾葉は体を温め、胆汁分泌促進、食欲増進、止血、冷えによる腹痛、胸やけ、下痢、便秘、鼻血の止まらないとき、血尿、痔等に用います。1日量5～8グラムに、水0.5リットルを加えて、煎じながら約半量まで煮詰めたものをこして、3回に分けて食間に服用する。

高血圧、神経痛、胃酸の弱い人には新鮮な若い茎葉を絞って青汁をつくり、砂糖を加えて服用する。

ヨモギ酒

ゼンソクには、根300グラムを1.8リットルの清酒に漬けて半年以上熟成してからこし、ヨモギ酒とし1回20ミリを1日、3回服用します。

ヨモギ風呂

腰痛には、艾葉2～300グラムか生葉600～1000グラムを、木綿袋に入れて煮出します。それを沸かした風呂に入れてヨモギ風呂にします。

塗布

切り傷、虫さされ、かゆみ止めに生の葉を絞り塗布。

花・葉菜・全草類 ミツバ [セリ科]

用 部／葉・茎

性 味／涼・辛苦

食 効

- ・ 香味野菜
- ・ 消炎、解毒、血行促進
- ・ 美肌、風邪予防



○効 能

鴨兒芹（かもこぜり）は、消炎、解毒、血行促進に、1日量10～15グラム、水0.4リットルで、約3分の1量まで煎じて、食間に3回に分けて服用します。生の葉は、はれものなどに、塩を少し加えて、良く揉んで、患部に塗布します。またミツバを酒に浸して去痰に用いたり、葉汁を小児の夜泣きに飲ませたり、生の酢みそ和えを二日酔いに食べさせたりなどの民間療法も古くから行われてきました。ミツバ特有の芳香は、精油成分のクリプトーネンとミツバエンによるもので、クリプトーネンには鎮静作用があります。ビタミンCやカロチンも豊富で、風邪予防、肌荒れに効果があります。

根菜類 オオニンニク [ユリ科]

用 部／鱗茎（生薬名：大蒜）

性 味／温・辛

食 効

- ・ 健胃整調
- ・ 発汗
- ・ 風邪



○効 能

ニンニク類は健胃、発汗、利尿、たんきり、整腸、駆虫薬などとして用いられます。

新鮮なものから乾燥したものや粉末にしたものまで幅広く用いられます。

ニンニクは特有の強臭には魚や獣肉などのくすみを消す作用があるため、料理の香辛料やソースの原料にされています。また、ニンニク臭成分の一つアリシンはビタミンB₁と容易に結合して体内への吸収をよくします。なお、ビタミンB₁分解酵素の作用も受けにくくなるためにビタミンB₁の作用が体内で持続・増強されます。

ニンニク酒は、疲労回復、健胃整腸、冷え性によいとされ、ニンニク約 250 グラムの小さい鱗茎にほぐし、さらに2～3片に切ったものを容器に入れて、同量の砂糖を加えて、ホワイトリカー1.8リットルを注ぎ、2～3ヶ月間、冷暗所に貯蔵してから、さかずきに1杯ずつ就寝前に飲みます。

食用には、ほど焼きにして醤油をかけて食べます。また、生でおろして刺身につけたりします。生姜とニンニクを同量よく碎いて熱湯を注いだものを飲用すると暑さ負けして体調が優れない場合に効き目があります。ニンニクを多量に用いると胃腸を害する場合がありますので、胃腸の弱い人は注意が必要です。

根菜類 ウコン [ショウガ科]

用 部／根茎

性 味／温・辛苦

食 効

- ・ 胃炎
- ・ 黄疸
- ・ 胃カタル
- ・ 鼻血
- ・ 肝炎
- ・ 月経過多



○効 能

黄色素クルクミン 0.3%も含み、その他精油は 1~5%です。クルクミンおよび鬱金の煎じ液には胆汁分泌促進作用があり、精油には胆道結石を治す作用があります。いずれも抗菌作用が強い芳香性健胃、利胆、止血、通経、駆瘀血薬として肝炎、胆道炎、胆石症、カタル性黄疸、胃炎、月経不順、吐血、鼻血、血尿に内服します。郁金もほぼ同様に用いますが、とくに瘀血を取り去る効果が強いので、てんかん、止血、鼻血、血尿、月経過多などに内服します。長寿県の沖縄の人たちは、日常の生活の中にウコンを取り入れています。

又一般的に「ウコン」は肝臓に良いとされていて、GOT, GPTを下げ、肝臓機能の働きまで抑えてしまうと考えられるが、高齢者が長期間大量に用いる場合には注意が必要です。また、体を冷やす作用があり、冷え性や月経過多、妊婦の場合には十分な注意が必要です。

根菜類 ユリ [ユリ科]

用 部／鱗茎（生薬名：百合）

性 味／平・甘苦

食 効

- ・ グルコマンナンの効果
- ・ 風邪・夏ばての予防
- ・ 生活習慣病予防



○効 能

ユリ根は薬膳料理や京料理に欠かせない食材で、中華料理の点心にも用いられます。旬は冬で、鱗片はよく洗い、ゆでてから調理します。デンプン、タンパク質、脂肪などの貯蔵栄養に富み、風邪や夏バテを予防します。粘質性の食物繊維であるグルコマンナンを含み、便秘を改善し、糖尿病を予防します。カリウム分が豊富で高血圧症や心臓病を予防・治療します。鎮静作用があり、イライラや不眠症を解消します。せき止めや解熱には生薬の百合を煎じて飲みます。打撲には砕いた鱗茎を患部に当てて湿布します。このようにユリは生活習慣病予防に効能のある食材です。

花・葉菜・全草類 ホオノキ [モクレン科]

用 部／樹皮

性 味／温・苦辛

食 効

- ・ 便秘
- ・ 咳止め
- ・ 胃炎
- ・ 去痰



○効 能

厚朴は、単味では用いないで、漢方処方として用います。一般に市販されている家庭薬には、厚朴が配剤された、健胃、整腸消化、収斂、利尿、去痰薬が多くあります。

せき、つわり、神経性胃炎には、漢方処方の半夏厚朴湯を1日3回、食後30分に服用します。気分がすぐれず、のどや食道部に異物感がのこり、動悸やめまいなどの症状に効きます。

便秘には、小承気湯があり、枳実2グラム、厚朴3グラムを、水0.4リットルで、半量まで煮詰めてから、大黄2グラムを入れて、再度半量まで煮詰めます。これを、1日3回空腹時に服用すると効果があります。

根菜類 キキョウ [キキョウ科]

用 部／根

性 味／平・苦辛

食 効

- ・ 咳止め
- ・ 去痰



○効 能

せきやたんが出る時、のどの痛みの激しい時、しわがれた声になったときに用います。桔梗根を粉末にして、1日量5～6グラムを3回に分けて服用するか、刻んだものを5～8グラムに、水0.5リットルを加えて、煎じながら約半量まで煮詰めたものをこして、1日3回食間にできるだけ温めて飲むようにします。

桔梗根2グラムに甘草2グラムを加えて煎じると、いっそう効き目があります。また、その煎液でうがいをする、扁桃炎によるのどの痛みを和らげることができます。痩せていて体の衰弱が著しい人の場合は、キキョウの連用・多用は避ける必要があります。

根菜類 クズ [マメ科]

用 部／花、根（生薬名：葛花、葛根）

性 味／平・甘辛

食 効

- ・ 風邪
- ・ 下痢



○効 能

解熱、鎮徑、脳冠状血管血流増加作用や血糖降下、女性ホルモン様作用があり、発汗解熱効果がすぐれています。

漢方薬の葛根湯（かっこんとう）、桂枝加葛根湯（けいしかかっこんとう）などに配合され、漢方薬に最も多く配合される薬草のひとつです。葛根（かっこん）は主に漢方処方での葛根湯の主薬です。葛粉からつくる葛湯（くずゆ）は、病後や風邪などの時に用いるとよく効き目あり、寒気や熱をとり、のどの渇きや下痢をとめるといいます。葛湯は、あまり水にさらさない灰色のものが効き目がある。

クズの花（葛花）は、9月の開花の始まる頃、総状花序ごと採取し、風通しのよい場所で速やかに乾燥させます。煎じて二日酔いに用いる。

芋類 キクイモ [キク科]

用 部／根部（塊茎）

性 味／平・甘

食 効

- ・ イヌリンが糖尿病予防
- ・ 生活習慣病予防
- ・ 肥満改善



○効 能

イヌリンは果糖が多数結合した多糖類ですが、微生物以外の生物は消化できません。家畜は消化管内に生息する微生物の力を借りて、イヌリンを消化します。しかし、ヒトの消化官には微生物がないので、消化できません。また、キクイモに含まれる果糖はイヌリンの分解産物ですが、ブドウ糖（グルコース）でないため、摂取しても血糖値は上昇しません。一方、イヌリンを摂取すると満腹感が得られます。そのため、キクイモは糖尿病や肥満の予防・治療に最適な食物です。さらに、イモに含まれるカルシウムやカリウムなどのミネラル分、ビタミンB₁、食物繊維が、ガンや動脈硬化を予防します。このようにキクイモは生活習慣病予防や美容に効能豊かな芋類です。

根菜類 ヒロハセネガ [ヒメハギ科]

用 部／根

性 味／微温・辛苦

食 効

- ・ 風邪
- ・ 去痰
- ・ 気管支炎
- ・ 咳止め



○効 能

ヒロハセネガは、2～3年目のものを、秋に主根から細部までの淡黄白色の根を掘り採り、水洗いして土砂を取り除き天日で乾燥します。これを生薬のセネガと言う。

乾燥した根は、感冒、気管支炎などに鎮咳、去痰薬として用います。根を刻んで1日量5グラムに水0.4リットルを加えて煎じ、約2分の1量まで煮詰めて1日3回に分けて服用します。

飲みにくい場合には砂糖、蜂蜜などを加えて服用します。

きのこ類 アガリクス [ハラタケ科]

用 部／子実体 (傘、柄)

性 味／平・甘

食 効

- ・ β グルカンの効果
- ・ 生活習慣病予防
- ・ 動脈硬化予防、美肌



○効 能

アガリクスは β グルカン、エルゴステロール (D 前駆体)、エリタデニン (レンチナシン、核酸物質)、カリウムなどが豊富です。特に β グルカンは体内の免疫力を高め、ガンを抑制し、アレルギー性疾患を改善します。また β グルカンの食物繊維効果で、糖尿病予防、便秘解消、美肌などの効果があります。エリタデニンは血中コレステロールを低下させ、動脈硬化を予防します。ビタミンDは骨を丈夫にし、骨粗しょう症を予防します。またカリウムが高血圧症を予防し、煎じたものは二日酔いにも効果があります。このようにアガリクスは、生活習慣病予防、美容などに優れた効能がある神秘のキノコです。

きのこ類 ナメコ [モエギタケ科]

用 部／子実体（傘、柄）

性 味／平・甘

食 効

- ・ ヌルヌル分の効果
- ・ β グルカンの効果
- ・ 生活習慣病予防、美肌



○効 能

ナメコはムチンや β グルカンなどの食物繊維、 B_1 、 B_2 、D、ナイアシンなどのビタミン類、カリウム、リン、マグネシウムなどのミネラル分が豊富です。ナメタケのぬめり気は、糖質のガラクトンとタンパク質の結合した粘性物質のムチンによるものです。ムチンは肝臓や腎臓の働きを高め、胃腸を保護し、新陳代謝を高め、コレステロール値や血糖値を低下させます。 β グルカンは体内の免疫機能を高め、ガンやアレルギー性疾患を改善します。

食物繊維は糖尿病、便秘、肌荒れにも効果を発揮します。ビタミン B_1 やナイアシンが疲労を回復し、美肌を作ります。ビタミン B_2 が過酸化脂質を除去し、動脈硬化を予防します。ビタミンDやミネラル分が骨を丈夫にし、骨粗しょう症を予防します。このようにナメコは薬効の非常に優れたキノコです。

海藻類 ヒジキ [ホンダワラ科]

用 部／葉・茎

性 味／平・甘

食 効

- ・ フコダインの効果
- ・ 生活習慣病・貧血の予防
- ・ 黒髪、美肌



○効 能

ヒジキはビタミン類、ミネラル分、食物繊維が豊富な海藻です。ビタミンA、B₁、B₂、E、ナイアシンが感染症やガンを予防し、血管やお肌の老化を防ぎ、疲れを回復します。ビタミンK、葉酸、鉄が貧血を予防します。カルシウム、マグネシウム、リンが骨粗しょう症を予防します。

カリウムが高血圧症を予防し、ヨウ素が髪の老化を抑えます。また、食物繊維が排泄を促し、便秘を解消し、肥満、糖尿病、動脈硬化症を予防します。このようにヒジキは生活習慣病予防や美容に優れた効能がある食材です

花・葉菜・全草類 マツ [マツ科]

用 部／実、葉、樹脂（生薬名：松脂）

性 味／涼・苦

食 効

- ・ 生活習慣病予防
- ・ 貧血予防、疲労回復
- ・ 便秘解消、美肌



○効 能

マツの実にはE、K、ナイアシンなどのビタミン類、カリウム、カルシウムなどのミネラル分、不飽和脂肪酸、食物繊維が豊富です。ビタミン類が血管の老化を防ぎ、疲れを除去し貧血を予防して美肌を作ります。

ミネラル分が高血圧症や骨粗しょう症を予防します。また、不飽和脂肪酸が動脈硬化症を予防し、食物繊維が便秘を解消します。一方、マツ葉は古来より仙薬とされ、クロロフィル（葉緑素）や松脂（ショウシ）の精油分であるテルペン類が豊富です。テルペン類が血液を浄化して動脈硬化を予防し、クロロフィルが口内を殺菌し歯周病や口内炎を予防します。このようにマツは生活習慣病や虫歯の予防、美容に優れた生理活性がある樹木です。

きのこ類 エノキタケ [キシメジ科]

用 部／子実体（傘、柄）

性 味／平・甘

食 効

- ・ β グルカンの効果
- ・ 生活習慣病予防
- ・ 便秘解消、美肌



○効 能

エノキタケはB₁、B₂、D、ナイアシンなどのビタミン類、食物繊維の β グルカン、カリウム、リン、マグネシウムなどのミネラル分、核酸物質のエリタデニンなどが豊富です。特に食物繊維の β グルガンが豊富で、ガンやアレルギー性疾患を改善します。エノキタケの生産高が全国第1位で、毎日のように食べる長野県では、県民のガン発生率が全国最低です。また、エリタデニンが過酸化脂質を除去し、動脈硬化を予防します。このようにエノキタケは、生活習慣病に優れた効能があるキノコです。

花・葉菜・全草類 シラカンバ [カバノキ科]

用 部／葉

性 味／寒・苦

食 効

- ・ 小便不利
- ・ リューマチ
- ・ 痛風



○効 能

シラカンバの葉には精油が含まれていて、若い枝には分泌物があり、葉と若い枝ともに浴剤に用います。

この浴剤には肌がつやつやになり、気分が爽快になる効果があります。これを利用して北欧では、蒸し風呂にシラカンバの葉と若い枝を入れて入浴しています。

葉は煎じて飲むと利尿の効き目があるとされます。

シラカンバの材は乾留してタールをとり、樺木タール、樺油といいます。含有成分は、クレオソート、クレゾール、グアヤコールで、皮膚病、リューマチ、痛風に外用として用います。

海藻類 ノリ [ウシケノリ科]

用 部／葉・茎

性 味／平・甘

食 効

- ・ アルギン酸の効果
- ・ 生活習慣病予防
- ・ 便秘解消、黒髪、美肌



○効 能

ノリは栄養豊かな食品で、特にビタミン類、ミネラル分、食物繊維が豊富です。ビタミンA、B群、C、E、ナイアシンが感染症やガンを予防し、血管の老化を防ぎ、疲れをとり、美肌を作ります。ビタミンB₁₂、K、葉酸が貧血を予防し、腰痛を治療します。カルシウム、マグネシウム、リンが骨粗しょう症を予防します。カリウムが高血圧症を予防し、ヨウ素が髪の色を抑制します。また、食物繊維のアルギン酸が排泄を促進し、便秘を解消し、肥満、糖尿病、動脈硬化症を予防します。このようにノリは生活習慣病や美容に優れた効能を発揮する優れた食品です。