

薬食同源

食効

薬用植物学から見た

食材の効用

平成三十一年度

「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)

キノコ類 マイタケ [サルノコシカケ科]

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

マイタケは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（多糖類）、核酸物質のエリタデニン（レンチナシン）、ミネラル分のカリウム、リン、マグネシ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、ガンを抑制するとともに、アレルギー性疾患、糖尿病、便秘、肌荒れなどにも効果があります。ビタミンB₂と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。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。ナイアシンが新陳代謝を促し、美肌を作ります。このようにマイタケは味、薬効とも非常に優れたキノコです。

キノコ類 ヤマブシタケ [サンゴハリタケ科]

用 部／子実体（傘、柄）

性 味／平・甘苦

食 効

- ・ β グルカンの効果
- ・ 生活習慣病予防、美肌
- ・ ボケ予防



○効 能

ヤマブシタケは β グルカン、ヘリセノンやエリナシンなどの食物繊維、 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。 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。ヘリセノンやエリナシンは脳の神経細胞を増殖させ、アルツハイマー症やボケを改善します。また、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。このようにヤマブシタケは漢方効果の優れたキノコです。