

薬膳原理と食・薬材の効用 (3)

—薬膳に用いる身近な薬物類—

難波 恒雄*

(Tsuneo Namba)

9. 薬物類

1) 根・根茎類

鬱金 (薬味=辛, 苦, 薬性=寒)

基源: 亜熱帯アジア原産のショウガ科のウコン *Curcuma longa* L. の根茎。主産地はインド, タイ, 台湾など。最近では南米からも輸入がある。黄色染料として, かつてはたくあんや僧侶の衣を染色した。薬用にするほか, 主な用途として, カレー粉の原料となる。

成分: 精油, 黄色色素を含有する。

薬効: 芳香性健胃, 利尿, 利胆薬として, 胆石症, 黄疸などに用いる。

選品: 濃い黄赤色で, 長楕円形の整ったものが良品。中国で「姜黄」と称する生薬は, 同じショウガ科のハルウコン *Curcuma aromatica* SALISB. の根茎。

◎ターメリックという名で, カレーには欠かせないスパイス。ヨーロッパでは, 肉類の防腐剤, 防虫剤としても使われてきた。

黄耆 (薬味=甘, 薬性=温)

基源: マメ科のキバナオウギ *Astragalus membranaceus* BUNGEおよびナイモウオウギ *A. mongholicus* BUNGE, その他同属植物の根を乾燥したもの (綿黄耆)。繊維が多く, 皮をはぐと綿のようなのでこの名がある。または, 山西省泌州の綿上に産するからだともいわれている。種類も多く, マメ科のイワオウギ類 (*Hedysarum polybotrys* HAND.-MAZZ. など) の根は, 「晋耆」と称して綿黄耆と同様に用いられる。

成分: フラボノイド, サポニンなどを含有する。

薬効: 利尿, 止汗, 強壯の効があり, 最近, 血圧降下作用

のあることが知られた。

漢方処方: 黄耆建中湯, 桂枝加黄耆湯, 黄耆桂枝五物湯, 黄耆湯など。

選品: 外部が淡褐色または黄褐色, 内部は黄白色でやわらかく, 甘い気品のあるものが良品。黄耆と晋耆の品質及び効能に関しては, 今後更なる研究が必要である。

◎『和剤局方』に収められている「十全大補湯」の主要生薬の一つ。

黄精 (薬味=甘, 薬性=平)

基源: ユリ科のカギクルマバナルコユリ *Polygonatum sibiricum* DELAR. et RODOUTE など, アマドコロ属植物の根茎を蒸乾したもの。日本産はナルコユリ *P. falcatum* A. GRAY, 韓国産はアマドコロ *P. odoratum* DRUCE var. *pluriflorum* OHWI の根茎の乾燥品。市販品のほとんどは, 蒸乾した黒色の熟黄精である。

成分: 多糖類を含有する。

薬効: 滋養, 強壯薬として, 病後の虚弱者, 肺結核の咳嗽, 糖尿病の口渴, 心煩, 血糖過多などに応用する。

選品: 肥大していて, 分岐していないものが良品。一般に熟黄精は黒色塊状である。

◎水にひたしてもどしてからスライスするか, 粉末にして用いる。ほろ苦い甘味は, ぜんざいなどにも用いられる。

薤白 (薬味=辛, 薬性=温)

基源: ユリ科のラッキョウ *Allium chinense* G. DON の鱗茎をそのまま, または湯通して乾燥したもの。ツルボやノビルの鱗茎も代用品として用いられる。

成分: 精油を含有する。

薬効: 胸痛を去り, 去痰作用があり, 心臓性ぜんそく, 狭心症などの呼吸困難に用いられる。

漢方処方: 栝蒌薤白白酒湯, 枳实薤白桂枝湯, 栝蒌薤白半夏湯など。

選品: 赤みが少なく, 白いものが良品。

* 富山医科薬科大学名誉教授
民族医薬食科学研究所所長

薬膳原理と食・薬材の効用 (3)

葛根 (薬味=甘, 薬性=平)

基源: 日本産はマメ科のクズ *Pueraria lobata* OHWI の根の外皮を削り, 乾燥させたもの。薄く縦切りにしたものを「板葛根」, 約5mm角のさいの目に切ったものを「角葛根」という。中国産はシナクズ *P. thomsonii* BENTH. などの根で, 外皮が削られ, 約15cmの円柱状で, 粉性に富んでいる。

成分: イソフラボン配糖体, でん粉などを含む。

薬効: 発汗, 解熱, 鎮痛薬として, かぜのときの肩こり, 首筋のこりなどの急迫状態を解くのに用いる。

漢方処方: 葛根湯, 葛根黄連黄芩湯, 葛根紅花湯など。

選品: 白くて新しく, 粉性に富むものが良品。

◎スープ, 煮ものなどに利用する。から揚げの衣などにするとときは, 葛根の皮をとった部分をたたき, でん粉質と, その小さな繊維をふるいにかけて分けて用いることがある。

甘草 (薬味=甘, 薬性=平)

基源: マメ科のウラルカンゾウ *Glycyrrhiza uralensis* FISCH. ex DC. (東北甘草), ナンキンカンゾウ *G. glabra* L. var. *glandulifera* REG. et HERD. (西北甘草), シンキョウカンゾウ *G. inflata* BATALL (新疆甘草), およびカンゾウ *G. glabra* L. (ロシア甘草) などの根。中国北部, および西北部の乾燥地帯に野生している。

成分: 主成分は甘味サポニンのグリチルリチン, その他フラボノイドなどを含む。

薬効: 筋肉の急激な緊張による, 痛みなどの急迫症状を解くものとして, 鎮咳, 去痰や胃痙攣, 胃痛, 胃潰瘍などに用いる。

漢方処方: 甘草粉蜜湯, 甘草湯, 炙甘草湯, 甘草附子湯, 四君子湯, 二陳湯など。

選品: 皮が薄く赤みを帯び, まっすぐで長く, 極めて甘いもの。また, 折った面が鮮黄色で, やや繊維質で, かたくしまっているものが良品。

◎主成分のグリチルリチンは, 肝臓機能の強化, 解毒作用, 副腎皮質ホルモン様調整作用, 潰瘍発生の抑制, 脱コレステロール作用, 動脈硬化予防作用などのあることが臨床的にも証明されている。薬膳には, 隠し味としての甘味づけ, スープや煮込みなどにエキスを使う。

桔梗 (薬味=苦, 辛, 薬性=平)

基源: キキョウ科のキキョウ *Platycodon grandiflorum* A. CD. の根。外皮をはがした皮去り桔梗 (晒桔梗) は人参に似ているが, でん粉反応を示さないで判別できる。

成分: サポニン配糖体, イヌリンなどを含有する。

薬効: 去痰, 鎮咳薬として, 咳嗽, 気管支炎などに用いる。また排膿薬として, 化膿性疾患, 扁桃腺炎, 咽頭痛などにも応用される。

漢方処方: 桔梗湯, 桔梗白散など。

選品: 外皮が淡褐色で, 内部は白色, 渋味のある, 太くて

一本立ちのものが良品。

◎水にひたしたり, 蒸してもどし, 人参と同じように使う。スープや煮ものなどに, スライス, または姿のままで加える。

三七人参 (田七) (薬味=甘, 苦, 薬性=微温)

基源: ウコギ科のサンシチニンジン *Panax notoginseng* F. H. CHEN の根を乾燥したもの。別名「三七人参」, 「田三七」, 「田七」ともいい, 生三七 (そのまま乾燥したもの) と熟三七 (少し湯通しして乾かしてから麻袋に入れ, 蜜臘を加えて振り, 表面を光沢のある黒褐色に仕上げたもの) とがある。中国の雲南省東南部から広西省西南部の限られた地域に分布していたものを栽培化したもので, 野生品は発見されていない。近年ラオス北部で野生らしきものが発見されている。

成分: 主成分はサポニン配糖体など。人参に比べて精油の種類は少ない。

薬効: 止血, 消腫, 鎮痛, 消炎薬として, 打身, 捻挫, 腫痛出血, 吐血, 鼻血などの出血症状に用いられる。

漢方処方: 雲南白朮, 片仔癀, 熊胆跌打丸など。

山薬 (薬味=甘, 薬性=平)

基源: ヤマノイモ科のナガイモ *Dioscorea opposita* THUNB. やヤマノイモ *D. japonica* THUNB. の担根体 (根と茎の中間型)。古くは薯蕷といったが, 唐の代宗の名が預, 宋の英宗の名が薯であったので, その諱をさけて山薬というようになった。

成分: ムシン (粘質物), でん粉, アミノ酸, アルギニン, コリン, アラントイン, ジアスターゼなどを含む。

薬効: 滋養, 強壮, 止瀉薬として, 食欲不振, 疲労, 胃腸虚弱, 糖尿などに応用する。

漢方処方: 八味丸, 薯蕷丸, 薯蕷湯, 秘元煎, 無比山薬丸など。

選品: 粗皮を除いた色の白い, なめらかで重みのある, 大きいものが良品。青黒色を帯びたもの, 虫食いのあるのは劣品。

◎ひと晩水にひたして完全にもどしてから料理に使う。生のヤマノイモに比べて煮くずれすることがないので, 長時間の煮ものなどに適している。粉末は白玉粉や小麦粉に混ぜて, 団子などにして使う。

沙参 (薬味=甘, 苦, 薬性=微寒)

基源: 中国産はキキョウ科のトウシャジン *Adenophora stricta* MIQ. などの根を乾燥したもの。韓国, 日本産のものはツリガネニンジン *A. triphylla* A. DC. subsp. *aperticampanulata* KITAMURA の根を主とする。中国には「南沙参」 (トウシャジンなどの根) と「北沙参」 (セリ科のハマボウフウ *Glehnia littoralis* FR. SCHMIDT の根茎の芯の部分乾燥したもの) とがある。

成分：未詳。

薬効：鎮咳，去痰，強壯薬として，咳や小便不利などに用いる。

漢方処方：沙参麦門湯など。

選品：長円錐形で，外部は淡黄色，内部が白色で軽疎な質のものが良品。暗色を帯びた老朽根や細いものは劣品。

◎韓国では桔梗，党参などと共に漬け物の材料である。

生 姜（生姜：薬味＝辛，薬性＝微温，乾姜：薬味＝辛，薬性＝温）

基 源：ショウガ科のショウガ *Zingiber officinale* ROSCOE の根茎。市販品は皮をはぎ，石灰をまぶして乾燥したものを「生姜」，蒸乾したものを「乾姜」というが，漢方処方という「生姜」は生もので，「乾姜」は乾燥品。

成分：精油（主成分はジンゲロール，辛味成分はジゲロン）を含有する。

薬効：芳香性健胃，食欲増進薬として，新陳代謝の機能を促進し，嘔吐，咳嗽，腸満，頭痛などに用いられる。乾姜はおなかの冷痛，腹痛，瀉下などに，生姜は健胃，鎮嘔作用がある。

漢方処方：生姜は小半夏湯，小半夏加茯苓湯，乾姜は大建中湯，苓 姜 朮甘湯など。

選品：よく肥大し，内部が白く，味の辛いものが良品。暗黒色を帯びたものや，やせて細いもの，若根，しなびたものはよくない。石灰をまぶして売られているものは，料理には不向き。食材として多用される。

大 蒜（薬味＝辛，薬性＝温）

基 源：ユリ科のニンニク *Allium sativum* L. の鱗茎をそのまま，もしくは蒸して乾燥したもの。新鮮なものを用いる。

成分：精油，アリシンおよび多種のアリル基，メチル基をもった硫黄化合物，ビタミン類などを含む。

薬効：消化，腸内殺菌作用があり，飲食の積滞，胃腸の冷痛，水腫，水様性下痢，百日咳，張れものなどに内服，ないし外用する。多食すると肝を傷め，目を損じるので注意。

選品：よく肥えて充実した，白色のものが良品。

◎中国では，ねぎとともに欠かせない香味野菜。成熟した鱗茎のほか，発芽したときの若芽を蒜苗，大きくなった茎を青蒜苗，黄色く軟化させた茎を蒜黄といい，料理材料に使われる。

丹 参（薬味＝苦，薬性＝微寒）

基 源：シソ科のサルビア属のタンジン *Salvia miltiorhiza* BUNGE の根を乾燥したもの。四川省産のものが品質最良品。中国には「甘肅丹参」と称するものがあるが，この根はきわめて粗大で，品質はよくない。

成分：フェナントラキノン系色素を含む

薬効：活血，調経，消腫，鎮痛薬として，月経不調，腹痛，

経閉，産後の悪阻腹痛，リウマチなどに応用する。

漢方処方：丹参散，丹参湯，冠心二号など。

選品：形が大きく，長さ 20cm ほど，径 1.5cm ほどのもので，紅色が濃く，細根を除いた，充実したもので潤いがあり，折れていないものが良品。短く細いものは劣品。

◎丹参は一味で「四物湯」と同等の効があるといわれている。

天 麻（薬味＝辛，薬性＝平）

基 源：ラン科のオニノヤガラ *Gastrodia elata* BLUME の根茎。中国，朝鮮半島，日本に野生するが，最近では中国の培養品が輸入されている。

成分：ヴァニリール・アルコールを含有。また，ビタミン A 様物質が見出されている。

薬効：鎮静，鎮痙作用があり，頭痛，めまい，ヒステリー症，半身不随，リウマチの疼痛などに用いられる。

漢方処方：天麻丸，天麻防風丸，沈香天麻湯，半夏白朮天麻湯など。

選品：大きな足のような形で黄白色，透明なものが良品。不透明なものは次品。

◎天麻は，薄くスライスしたせんべい状のものが使いやすい。水にひたしてやわらかくするが，こわれやすいのでいいねに扱う必要がある。また，品物によって，やわらかくなる時間が異なる。魚料理によく合う。貴州天麻と称して，ジャガイモを乾したものが出まわっていることがあるので，注意。

天門冬（薬味＝甘，苦，薬性＝寒）

基 源：ユリ科のクサスギカズラ *Asparagus cochinchinensis* MERRILL の根の外皮をはいで，蒸乾したもの。中国の貴州省が最大の産地で，品質も良品。市場には，タチテンモンドウ *A. lucidus* LINDLEY var. *pygmaeus* MAKINO，キジカクシ *A. schoberioides* KUNTH などの根も出る可能性がある。

成分：アスパラギン，粘液質などを含む

薬効：鎮咳，利尿，滋養，強壯薬として，咳血，から咳，肺炎，気管支炎，腎盂腎炎などに用いる。

漢方処方：麻黄升麻湯，滋陰降火湯，清肺湯，二冬膏など。

選品：形が大きくて肉づきがよく潤いがあり，透明感があって，色の淡い，皮を除去してあるものが佳品。色が濃くて，透明感のない，細いものは次品。黒色のものは劣品。

◎姿のままのものは，ひと晩水にひたし，やわらかくもどして使う。甘味があり，おいしい生薬であるから，薬膳に使いやすいが，量は守ること。

党 参（薬味，甘，薬性＝平）

基 源：キキョウ科のヒカゲツルニンジン *Codonopsis pilosula* NANNF，トウジン *C. tangshen* OLIV. などの根を乾燥したもの。ヒカゲツルニンジンは，「西党」，「台党」，「東

薬膳原理と食・薬材の効用 (3)

党」(野生品)と「潞党」(栽培品)に大別される。トウジンは「川党」の原植物。中国では人参の代用とされている。

成分：果糖を主とする糖類，トリテルペノイドなどを含む。

薬効：強壮薬として，脾胃虚弱，食欲不振，大便泄瀉，四肢無力，精神不安，疲労，肺虚，咳嗽，煩渴などに応用される。

漢方処方：党参膏，代参膏など。

選品：本品の規格はたいへん複雑である。太さが均一で長く，芦頭が小さく，外皮のきめが細かく，黄白色で，横紋が緊密，断面が白色で菊花心があつて，潤いがあり，裂隙がなく，質がかたくひきしまり，かむと甘味が強く，かすが口に残らない。以上の条件を満たすものが良品。

◎品質にばらつきが多いので，特級品を選ぶ。粉末にすると使いやすい生薬。

人参 (薬味=甘，薬性=平)

基源：ウコギ科のオタネニンジン *Panax ginseng* C. A. MEYER の根。そのまま(または外皮を削り)晒して乾燥したものを白参，蒸して乾燥したものを紅参といい，中国南部，台湾，朝鮮半島などでよく用いられる。朝鮮半島の開城付近および中国吉林省東部はその一大栽培地。

成分：主成分はサポニン配糖体(ギンセノサイド類)。ほかに精油，糖類，ビタミン B 群を含む。

薬効：胃の衰弱による，新陳代謝機能低下を高める薬として病弱者の胃部停滞感，消化不良，嘔吐，腹痛，弛緩性下痢，食欲不振などに用いられる。免疫機能増強作用がある。

漢方処方：白虎加人参湯，人参湯，生姜瀉心湯，独参湯，生姜甘草湯，人参養栄湯など。

選品：潤いのある黄白色で，紡錘形の，太くて重い六年根が良品。細くてかたいものや，色の白い新物は劣品。

◎最近，世界各地でその薬効の研究が盛んで，疲労回復，作業能力増進，免疫機能促進作用などの科学的な裏づけがなされつつある。薬膳でも不老長寿の万能薬として珍重されている。

浜防風 (薬味=辛，甘，薬性=温)

基源：セリ科のハマボウフウ *Glehnia littoralis* FR. SCHMIDT の根茎および根を乾燥したもの。浜防風は日本名であり，小野蘭山の『本草綱目啓蒙』の「防風」の項に「又別に浜防風あり，春中薬店に嫩葉を貸り食品とす。故に八百屋防風ともいい，また伊勢防風ともいう」とあり，江戸中期頃から防風の代用とされた。このものの外皮をはいで細く削ったものを中国で「北沙参」と称する。

成分：精油，クマリン及びその配糖体などを含む。

薬効：発汗，解熱，鎮痛薬として，感冒などに用いる。また屠蘇散に配合される。家庭薬原料として多く用いられる。

百合 (薬味=甘，薬性=平)

基源：ユリ科のハカタユリ *Lilium brownii* F. E. BR., イトハユリ *L. tenuifolium* FISCH., オニユリ *L. lancifolium* THUNB., ヒメユリ *L. concolor* SALISB. などの鱗茎の鱗片を乾燥したもの，いわゆるユリ根。中国の浙江省が産量は最大であるが，品質は湖南省のものが最高。

成分：でん粉，脂肪，たんぱく質などを含む。

薬効：消炎，鎮咳，利尿，鎮静薬として，咳，口渇，虚弱症などに応用させる。

漢方処方：百合知母湯，滑石代赭石湯，百合地黄湯，百合固金湯，百合滑石散，嚙化丸など。

選品：鱗片が小さくて厚みがあり，質が重く充実し，色が白く，苦味のある新しいものが良品。陳久品や赤みを帯びたものは劣品。

◎百合は水にひたしてもどしてから，蒸しものや煮ものなどに使う。生の百合根と違って煮溶けることがなく，乾燥品特有の歯ごたえを楽しむことができる。

蘆根 (薬味=甘，薬性=寒)

基源：イネ科のヨシ(アシ) *Phragmites communis* TRIN. の根茎(蘆根)および茎(葦茎)を乾燥したもの。現在市場の蘆根は地下茎と地上茎の区別なく，根茎，茎を輪切りにして混用している。本来蘆根は解熱利尿に，葦茎は消炎性排膿利尿に用い，薬効に差異があるといわれている。

成分：アスパラギン，蛋白質などを含む。

薬効：解熱，止渴，利尿薬として，小便不利，消渴(糖尿病)嘔吐，しゃっくり，便秘，食中毒などに用いる。

漢方処方：蘆根湯，葦茎湯など。

選品：大きくなっていないヨシの，土の中にある白い根茎をとり，根を除いて乾かした新しいものが良品。古くなったものは劣品。

◎煎じたエキスを醤油，味噌などに入れて用いる。蘆根は蝦，蟹，魚介類の毒を解すといわれており，刺身醤油に入れて用いるのが最適。

2) 全草・葉類

淫羊藿 (薬味=甘，微辛，薬性=温)

基源：中国産はメギ科のホザキノイカリソウ *Epimedium sagittatum* MAXIM., ヤマチタイカリソウ *E. grandiflorum* MORR. などイカリソウ属植物の全草または葉を乾燥したもの。日本産はイカリソウ *E. grandiflorum* MORR. var. *thunbergianum* NAKAI (長野県産) およびウラボイカリソウ *E. sempervirens* NAKAI var. *hypoglauca* OHWI (新潟県産) の葉または地上部を乾燥したもの。地下部は「イカリソウ根」と称して別に市販される。古くから淫羊が食した草というので，淫羊藿の名がある。また一名「仙霊脾」とも称する。

成分：茎，葉に配糖体のエピミジン，フラボノイドのイカ

リインおよびリグナンを含む。

薬効：強精，強壯薬として，インポテンツ，腰膝軟弱，半身不随，リウマチなどに応用する。一般に酒に浸して服用する。

漢方処方：賛育丹^{さんいくたん}，二仙湯など。

選品：なるべく色が青緑の新しいものが良品。

◎酒，みりん，酢に漬けてエキスをういる。薬用酒の原料。

十葉（薬味＝辛，薬性＝微寒^{じゅうやく}）

基源：ドクダミ科のドクダミ *Houttuynia cordata* THUNB. の全草。生のときは特異な臭気がある。中国では「魚腥草^{ぎょせいそう}」といい，日本では「十葉」，「重葉」，「ドクダミ」などと称する。貝原益軒の『大和本草』には「葎菜，ドクダミと云又十葉とも云う。甚だ臭悪しし，家園に植えれば繁茂して後は除きがたし。……（中略）……十種の葉の能ありとて十葉と号すと云う」とあるが，十葉の名は葎菜（じゅうさい）からの転用であろう。煎じて茶の代りに飲んだり，生葉を火で焙って外用する。

成分：フラボノイド，臭気成分（デカノイル・アセトアルデヒド）などを含む。

薬効：解熱，解毒，消炎薬として，便秘，淋疾，蓄膿症などに用い，切傷，化膿症に外用する。

漢方処方：日本の民間薬。中国でも民間的に用いる。

選品：特有な臭気のある新鮮な良く乾いたものが良品。夾雑物の多いものは劣品。

◎四川料理では，生葉の炒めものを食する。ベトナムではサラダにする。

薄荷（薬味＝辛，薬性＝涼^{はっか}）

基源：シソ科のハッカ *Mentha arvensis* L. var. *piperas-cens* MALINV. の葉，または全草。日本では北海道，岡山などで栽培されている。精油を含み，薬用にもされるが，多くは薄荷油（ペパーミント）の製造原料として用いられる。

成分：メントールを主成分とする精油を含有する。

薬効：発汗，解熱，駆風薬として咽喉の疾患，消化不良，頭痛，めまいなどに用いられる。

漢方処方：清熱如聖散など。

選品：葉の青々とした香気の強い，丈のよくそろったものが良品。

◎料理には，煎じた液を用いるが，隠し味程度の少量を心がける。生で使うスペアミント（オランダハッカ）は，料理やデザート飾りつけに使うほか，さわやかな清涼感でカクテルやリキュール類に利用する。チューインガムの香料としても有名。

枇杷葉（薬味＝苦，薬性＝平^{びわよう}）

基源：バラ科のビワ *Eriobotrya japonica* LINDL. の葉の裏面の毛を除いて乾燥させたもの。広東省産が品質最良で「広枇杷」という。昔，夏になると暑気払いの飲料の枇杷葉

湯や生姜湯の売り子が金魚売りと声を競ったものである。枇杷葉湯は長州二大名薬の一つとされているが，もとは明代の薬方である。

成分：トリテルペノイド，ビタミン B₁，アミグダリン，タンニンなどを含む。

薬効：鎮咳，去痰，利尿，健胃，鎮嘔薬として，久咳，暑気中り，浮腫などに用いる。また民間的に清涼健胃薬として内服し，皮膚炎やあせもにも外用する。浴湯料としても用いる。

漢方処方：枇杷清肺飲，枇杷葉湯など。

選品：若い木から採った大きな葉を陰干しにしたもので，青味を帯びた新鮮なものほど良品。

◎煎じてエキスとして用いる。

3) 果実・種子類

烏梅（薬味＝酸，薬性＝平^{うばい}）

基源：バラ科のウメ *Prunus mume* SIEB. et ZUCC. の未熟果実を薫蒸して乾燥させたもの。ウメは中国原産の樹木で，『古事記』，『日本書紀』には見られないが，『万葉集』には数多く登場するから，かなり古い時代に渡来したものであろう。和名ウメの語源については諸説あるが，賀茂真淵の『古今和歌集打聴』に梅実を燻製にした加工品「烏梅^{くんせい}」がまず渡来し，次に生木が入ったとき「烏梅の木」といったことが，何時のまにか樹名として慣用されたものであろうと記されている。薬用には梅実，烏梅，白梅の3種があるが，現在日本で漢方処方に配合されるのは烏梅のみで，梅実は民間療法で使われる。

成分：コハク酸，クエン酸，リンゴ酸，酒石酸などの有機酸およびシステロール，オレアノール酸などを含む。

薬効：清涼性収斂薬として，止瀉，解熱，鎮咳，去痰，鎮嘔に應用する。また回虫駆除にも使用する。

漢方処方：烏梅丸，人參養胃湯など。

選品：深黒色の，きわめて酸っぱく，弾力性のあるものが良品。燻べて黒い墨がついており，乾いてカサカサしたものは劣品。

◎烏梅酒や烏梅蜂蜜にできる。また梅干しの代用として用いることもできる。

海松子（薬味＝甘，薬性＝温^{かいしょうし}）

基源：マツ科の高木チョウセンゴヨウ *Pinus koraiensis* SIEB. et ZUCC. の種子で，仙人の食料として珍重されている。中国東北諸省，朝鮮半島に分布する。

成分：脂肪油（オレイン酸およびリノール酸エステル），たんぱく質，精油などを含有する。

薬効：滋養強壯，滋潤薬として，から咳，頭痛，吐血，便秘などに応用される。

漢方処方：風髓湯など。

選品：肥厚していて油分は多いが，表面に浮き出て黒ず

薬膳原理と食・薬材の効用 (3)

んでいないもので、淡褐色の透明感のあるものが良品。

◎その愛らしい形と、歯切れのよさで、炒めもの、お粥などに用いる。低温の油に通して使うが、こげやすいので早めに油から引き上げる。韓国では、酒席の前に海松子入りのお粥を食べて、胃壁を脂肪で保護する風習がある。

枸杞子 (薬味=甘, 薬性=平)

基源: ナス科の低木クコ *Lycium chinense* MILL. およびナガバクコ *L. barbarum* L. の果実。強壮薬として薬用酒に用いられ、中国料理に使われる。なお、根皮は「地骨皮」と称して漢方処方に、葉は「枸杞葉」といい民間的に用いられる。

成分: ベタインおよび紅色色素を含有する。

薬効: 強壮薬として肝腎を滋補し、目を明らかにし、虚勞、腰膝痛、無力感、めまい、頭痛などに用いられる。

漢方処方: 杞菊地黄丸、枸杞丸など。

選品: 粒が大きく、鮮紅色で種子を抜いたものが佳品。粒が小さく、暗色のものは次品。中国の寧夏枸杞(ナガバクコ基源)が最上品とされている。

◎煮もの、炒めもの、蒸しものなどに、鮮やかな色を生かして用いる。水にひたし、やわらかくして料理に加えるが、煮すぎると味が落ちたり、煮くずれたりするので、さっと火を通すぐらいで仕上げる。お粥にも入れる。

山楂子 (薬味=酸, 甘, 薬性=微温 (平))

基源: バラ科のサンザシ *Crataegus cuneata* SIEB. et ZUCC., オオサンザシ *C. pinnatifida* BUNGE, その他その変種の成熟果実を乾燥したもの。一般に種子を除去した果肉を「山楂肉」と称している。

成分: アミグダリン, フラボン, 有機酸(酒石酸)などを含む。また、脂肪分解酵素が知られている。

薬効: 消化、止瀉、鎮痛薬として、消化不良、慢性下痢、産後の腹痛などに用いられる。

漢方処方: 勾氣散、疝氣方など。

選品: 大粒の赤色のものが良品。暗黒色のものや、砕けて小さくなったものは劣品。

◎山楂肉のエキ스는血管拡張作用があり、持続的な降圧作用のあることが確認されている。山楂子製剤を、冠状動脈機能不全などの心臓疾患に用いて有効であった。甘味があるので、粉末にして小麦粉や、白玉粉に混ぜると、おいしいおやつになる。

山梔子 (薬味=苦, 薬性=寒)

基源: アカネ科のクチナシ *Gardenia jasminoides* ELLIS forma *glandiflora* MAKINO, コクチナシ *G. jasminoides* ELLIS var. *radicans* MAKINO, またはコリンクチナシ *G. jasminoides* ELLIS の完熟した果実。市場には水梔子という名のもも出まわる。山梔子は一般に丸みを持ち、水梔子はやや細く長めである。

成分: イリドイド配糖体, カロチノイド色素(クロチン)を含む。

薬効: 消炎、止血、利胆、解熱薬として黄疸、諸出血、諸炎症、食道狭窄などに用い、民間では粉末を黄柏末とともに酢で練り、打撲傷に外用する。

漢方処方: 梔子豉湯、梔子大黃豉湯、枳実梔子豉湯、梔子乾姜湯、梔子厚朴湯など。

選品: 皮が薄く、7~9本の稜線があり、赤黄色の丸手のものが上品。それよりも大ぶりで黄色くて細長いものは、水梔子、黄梔子と称して次品。

◎古くから黄色染料として頻用され、料理にはきんごんの色づけなどで知られる。

大棗 (薬味=甘, 薬性=平, 温)

基源: クロウメモドキ科のナツメ *Zizyohus jujuba* MILL. var. *inermis* REHD. の果実。種子はサネブトナツメ *Z. jujuba* MILL. (酸棗仁) に比べて小型。ナツメ属は北アフリカからヨーロッパ西部地方が原産地で、ラテン系民族によって古くから利用され、現在でもスペイン、ポルトガルなどで薬用とされている。

成分: トリテルペン, サポニン, ペンジルアルコール配糖体, そのほか、糖, 粘液質, リンゴ酸, 酒石酸などを含む。

薬効: 緩和、強壮、利尿、鎮痛薬として、筋肉の緊張による疼痛、咳嗽、過敏症、身痛、腹痛に用いる。

漢方処方: 黄芩湯、十棗湯、葶藶大棗瀉肺湯、甘麦大棗湯、苓桂甘棗湯など。

選品: 外側は赤色でしわが少なく、内部は黄白色。核は小さく、果肉はたっぷり、甘く、指で押してみても弾力のある大粒のものが良品。

◎糖分が多いため、虫がつきやすいので保存には注意が必要。お粥、菓子のほか、煮もの、スープと応用範囲が広く、使いやすい生薬である。

陳皮 (薬味=苦, 辛, 薬性=温)

基源: 静岡、広島、和歌山県などで多く栽培されているミカン科のウンシュウミカン *Citrus unshiu* MARC. の成熟果実の果皮。真の陳皮は橘皮の年を経たもの(陳久品)をいう。橘皮は、日本産はミカン科のコウジ *C. leiocarpa* HORT. ex TANAKA の成熟果皮、中国産はオオベニミカン *C. tangerina* HORT. ex TANAKA およびコベニミカン *C. erythrosa* TANAKA の成熟果実で、黄橘皮ともいう。橘皮は、健胃、駆風、去痰薬とする。またダイダイ *C. aurantium* L. subsp. *amara* ENGL. の未熟果実を丸のまま、または半横切りにしたものを「枳実」といい、腹部の膨張感を取るのに用いる。

成分: 精油(主成分はリモネン), フラボノイド配糖体, ペンテンなどを含有する。

薬効: 橘皮と同様に、食欲不振、嘔吐、咳嗽などに用いる。

漢方処方: 橘皮湯、橘枳姜湯、二陳湯、茯苓飲、異功散、

平胃散など。

選品：日本産の陳皮は外皮が赤褐色で、裏面が白く、肌の細かい美しいのが良品。陳橘皮は色が黒褐色で、陳久品ほど上品といわれている。

番 椒 (薬味=辛, 薬性=温, 熱)

基源：ナス科のトウガラシ *Capsicum annuum* L., またはその変種の成熟果実を乾燥したもの。中国では「辣椒」という。トウガラシは中央アメリカ原産の植物で、1493年コロンブスによってスペインにもたらされ、以来急速に世界に広がり、栽培されるようになった。日本で栽培される辛味の強い薬用種はタカノツメ群、ケイエン群である。

成分：カプサイシンなどの辛味成分、カロチノイドなどの色素、ビタミン A, B₁, B₂, C などを含有する。

薬効：皮膚の刺激薬として、神経痛、筋肉痛などに外用される。またトウガラシチンキ(健胃薬)やトウガラシ・サリチル酸精(育毛, 養毛剤)の原料とする。

漢方処方：トウガラシチンキ, トウガラシ・サリチル酸など。

選品：果肉が厚く、鮮紅色で辛味が強く、茎, 果梗, 萼などのよけいな混じりものがないのが良品。

◎四川料理に欠かせない食材。

薏苡仁 (薬味=甘, 淡, 薬性=涼)

基源：イネ科のハトムギ *Coix lachryma-jobi* L. subsp. *mayuen* T. KOYAMA の成熟種子の種皮を除いて乾燥したもの。穀つきというのは、包鞘を伴った果実で、市場では「はとむぎ」という。イネ科のジュズダマ *Coix lachryma-jubi* L. の成熟果実を乾燥したものは「川穀」という。

成分：でん粉, たんぱく質, 油脂などを含有する。

薬効：排膿, 利尿, 消炎, 鎮痛薬として, 浮腫, さめ肌, いば, 疼痛, リウマチなどに用いられる。

漢方処方：麻黄杏仁薏苡甘草湯(麻杏薏甘湯), 薏苡附子敗醬散, 三仁湯など。

選品：渋皮を取ったものを白様といい, 色の白い大粒のものが良品。渋皮を取らないものは, 麦様, 赤様といい, 殻の薄い仁の多いものが良品。

◎水に半日くらいひたしてもどし, 米などの穀物と同じように使う。やわらかくなるまで煮るには, かなりの時間がかかるから, 合わせる材料との火の通しかげんに注意。

蓮肉・石蓮子 (蓮肉：薬味=甘, 薬性=平; 石蓮子：薬味=苦, 薬性=寒)

基源：スイレン科のハス *Nelumbo nucifera* GAERTN. の成熟果実を乾燥したものを「石蓮子」または「蓮実」といい, 殻をはぎ取った種子を「蓮肉」または単に「蓮子」という。日本でも各地で栽培されるが, 主に食用の蓮根を取るのが目的で, 蓮肉はほとんど中国からの輸入品である。

成分：たんぱく質, 脂肪, 炭水化物, カリウム, リン, 鉄,

でん粉, アルカロイドを含む。

薬効：鎮静, 滋養, 強壮薬として下痢, 遺精, 心悸, 失眠などに応用される。

漢方処方：蓮実丸, 清心蓮子飲, 開嚥散など。

選品：石蓮は, よく熟して石のようにかたく, 黒色の大きいものが良品。蓮肉は, 甘皮を取り, 乳白色の充実したものが良品。

◎水, または湯にひたしてもどし, 皮をむいてから使う。炒めもの, スープ, お粥などに適する。

4) 花 類

菊花 (薬味=甘, 薬性=平)

基源：キク科のキク *Chrysanthemum morifolium* HEMS. の頭状花で, 白花と黄花があり, 安徽省で産する「毫菊花」が最良品。わが国に輸入されるものは, 浙江省産の杭菊花のうち黄菊花が主。台湾の台東地方でも多く栽培されている。日本では薬用菊は産しない。一般に市販されている「漢菊花」は「苦薏」のことで, ホソバアブラギク *C. lavandulaefolium* MAKINO の頭状花で苦味がある。

成分：香氣成分, 炭水化物などを含有する。

薬効：解熱, 解毒, 鎮痛, 消炎薬として, かぜ, 発熱, 頭痛, めまい, 耳鳴り, 眼病, 腫瘍の痛みなどに用いられる。

漢方処方：菊花茶調散, 菊花散, 候氏黒散, 桑菊散など。

選品：黄菊花は黄色多瓣のごく新しい, かさの高いものが良品。野菊の花(苦薏), 苦味のある花, 古いものは良くない。

◎水につけてもどしたものをを使うほか, エキスをとって使う。彩りには生の菊を添える。

紅花 (薬味=辛, 薬性=温)

基源：キク科のベニバナ *Carthamus tinctorius* L. の管状花で, 紅藍花ともいう。中国河南(懷紅花), 四川(川紅花), チベット(藏紅花), インド, 日本などで栽培される。胭脂(紅)を作る材料として, 江戸時代に山形県で栽培され, 最上紅は江戸から明治の頃の婦人の口元を飾った。

成分：紅色色素カタルミン, 黄色色素サフロールイエロー, 脂肪油, リグナンなどを含み, 葉にはフラボノイドを含有する。

薬効：通経, 浄血薬として婦人病, 更年期障害などの血行障害の治療に用いられる。

漢方処方：活血通経湯, 紅花散など。

選品：鮮紅色の新しいものが良品。年を経て暗紅色に変色したものは良くない。

◎紅花は, 鮮やかな色を生かした使い方を。そのまゝ, またはひたすくらいの湯にひたしてから使うが, エキスが出やすいので, 軽く火を通す程度にする。

薬膳原理と食・薬材の効用 (3)

サフラン (薬味=甘, 薬性=平)

基源: アヤメ科のサフラン *Crocus sativus* L. の柱頭, および花柱の上部を乾燥したもの。スペイン, イタリア, 日本 (大分県など) で栽培されている。紀元前から地中海沿岸地方で, 香料として用いられていた。中国へは唐代にインドから渡来し, 「鬱金香」と称されている。明代の『本草綱目』には「番紅花」, 「泪夫藍」の名で収められている。日本には江戸末期に渡来した。

成分: 黄色色素カロチノイド配糖体 (クロシンなど), 苦味配糖体, 精油などを含有する。

薬効: 鎮静, 鎮痛, 通経薬として, 家庭薬製剤に配合される。また香味, 着色料として食品に用いられる。

選品: 色が鮮紅色で潤いがあり, 光沢のあるものが良品。黄色系の強いものはよくない。

◎輝くような黄金色といい, 香り, 味わいとも, スパイスの王様の存在である。パエリア, プイヤベースなどに欠かせない。

玫瑰花 (薬味=甘, 微苦, 薬性=温)

基源:バラ科のマイカイ *Rosa rugosa* THUNB. var. *plena* REGEL の花蕾を乾燥したもの。中国の浙江省呉興産のものが, 品質最良といわれている。日本には江戸時代に渡来し, 現在栽培されているが, 生薬としての生産はない。

成分: 精油 (フェニールエチルアルコールなど) を含有する。

薬効: 活血, 調経, 抗炎症薬として, 肝胃痛, 乳癰腫毒, 生理不順, リウマチ, 打撲症などに応用する。現在は薬品より, お茶に混入したり, ローズ油の原料にしたりする。

漢方処方: 保真丸など。

選品: なるべく新しく, 淡黄褐色のものが良品。濃褐色に変色した虫喰いのあるものはよくない。

◎荒めの粉末にし, 小麦粉類に混ぜ, お菓子を作ったりする。その他, 煮込み, スープなどにも使う。

5) 根皮・樹皮類

桂皮 (薬味=辛, 甘, 薬性=温)

基源: クスノキ科のケイ *Cinnamomum cassia* BLUME, およびその他ニッケイ類の樹皮で, 商品の種類が多く, その基源植物もまちまちで, まだ分類学的には確定していない。市販品は主に中国南部 (広南桂皮, 東興桂皮), ベトナム, タイなどに産するもの。なかでも中国産の官桂 (神桂) が最良品。

成分: 桂アルデヒドなどの精油を含有する。

薬効: 健胃, 駆風, 矯味, 発汗, 解熱, 鎮痛薬として, 中枢神経系の興奮を鎮静し, 水分代謝を調節する。また血行を盛んにして諸臓器の機能を亢進する作用があるので, かぜ, 頭痛, 発熱, 身体疼痛などに用いる。

漢方処方: 桂枝湯, 桂枝加芍薬湯, 苓桂朮甘湯, 桂枝生

姜枳実湯, 桂枝芍薬知母湯など。

選品: 厚みがあって形が大きく, 断面は紫紅色で, 油分の多い, 香気の強いものが良品。かむと辛くて甘く, やや麻痺感があって, ざらざらしないものが佳品。

◎シナモンはセイロンケイ *Cinnamomum verum* J. S. PRESL. の枝皮。カシヤはケイの樹皮。

杜仲 (薬味=甘, 薬性=温)

基源: トチュウ科のトチュウ *Eucommia ulmoides* OLIV. の樹皮を乾燥したもの。折ると成分として含まれるグッタペルカが糸状に引く。中国 (四川, 貴州省など) に産し, 近年長野県などで多く栽培され, その葉を「杜仲茶」と称して飲用しているが, 利尿, 血圧降下, 強肝の作用が報告されている。

成分: 樹脂およびグッタペルカ, イリドイドなどを含有する。

薬効: 強壮, 鎮痛薬として, インポテンツ, 膝関節痛, 妊娠の腰重, 高血圧に用いる。

漢方処方: 杜仲丸, 十補丸, 大防風湯, 千金保孕丸など。

選品: 油分が多く潤いもあって, 横に折って引きのばすと, 銀色の綿糸がたくさん出るものが良品。

◎杜仲は, 料理には煮出してエキスをを使う。生ぐさを抑えるから, 内臓類などクセのある材料に向く。若葉は生で, てんぷらにしたり, スープの浮き身などにも用いる。また, 酒や焼酎に, 杜仲の片を加えて杜仲酒を作る。

6) 動物類

珍珠 (薬味=甘, 鹹, 薬性=寒)

基源: 淡水産のイシガイ (カラスガイ) 科のカワシンジュガイ *Margaritifera margaritifera* L. やシナカラスガイ *Cristaria plicata* LEACH の外套膜組織中に病的に形成された顆粒状物質で, 米粒ほどの細珠。ほかに海水産のウグイスガイ科のアコヤガイ (シンジュガイ) *Pinctada martensii* DUNKER, およびクロチョウガイ *P. margaritifera* L. などの真珠も用いられる。

成分: 炭酸カルシウム, 有機物, 水分を含み, 有機物中には数種のアミノ酸が知られている。

薬効: 解熱, 鎮静, 鎮痛薬として, 不眠, 遺精, のどの痛みなどに用いる。また, 滋養, 強壮, 去痰, 鎮咳作用もあり, 肺結核患者にも用いる。

漢方処方: 真珠丸, 珍宝散, 珍珠散など。

選品: 白くて, 光沢のあるものが良品。

◎『開宝本草』には真珠の原名で載っているが, 現在では貴重なものとして「珍珠」と称している。粉末状で出まわっているから, 料理にはふりかけるだけで, 手軽に使える。

海馬 (薬味=甘, 薬性=温)

基源: ヨウジウオ科, ウミウマ属のオオウミヤマ

Hippocampus kelloggi JORDAS et SNYDER (克氏海馬) やイバラタツ *H. histrix* KAUP (刺海馬) などの内臓と表面の皮膜を除いた乾燥体。タツノオトシゴの仲間で、水馬、龍落子ともいう。

成分：未詳

薬効：強精，催乳薬として，難産，インポテンツ，乳汁不通に用いるほか，鎮痛薬として腹痛などにも用いる。また男性ホルモン作用がある。

漢方処方：海馬湯（木香湯），海馬拔毒散など。

選品：体が大きくて，全身の形が整っているもので，よく乾燥していて色が白く，虫に喰われていないものが佳品。

◎スープや煮込みなどに用いる。味は渋味があるため，味だしとしてエキス分を使うが，小さい海馬は食べてもよい。

熊胆 (薬味=苦，薬性=寒)

基源：クマ科のツキノワグマ *Selenarctos thibetanus* G. CUVIERやヒグマ *Ursus arctos* L. などの胆嚢^{たんのう}に入って胆汁

を乾燥させたもので，通称「熊の胆^い」。日本に古くからその薬用知識が伝えられ，独自で多くの民間療法が開発されている。日本産は非常に少なく，主にヒマラヤ産のツキノワグマの熊胆が輸入されていたが，ワシントン条約で禁止され，現在は北米産のヒグマの仲間のものが用いられている。しばしば豚胆や牛胆が混入されている。近年，中国ではツキノワグマを飼育して熊胆を採取している。

成分：胆汁酸（タウロウルソデオキシコール酸）が主成分。

薬効：鎮^{ちん}痙^{けい}，強心，解毒，健胃，胆汁分泌促進薬として，腹痛，驚^{きょう}癇^{かん}，熱痛，脳膜炎，ひきつけなどに用いられる。

漢方処方：熊胆麝香丸^{じゃこうがん}，熊胆丸，奇応丸，黒丸子など。

選品：漆黒色で光沢があり，こげくささがあって，苦味を強く感じるものが良品。白色の茶わんに清水を一杯用意し，それに胡麻^{ごま}の半粒大の熊胆を浮かべると，水面を迅速に休止せずまわり，溶けてしまうのが真品。

(終)