

ひっつきむしがボディビルダーのサプリ？

ヒナタイノコズチ (ヒユ科)



Achyranthes fauriei H. Léveillé et Vaniot

部位	根
生薬名	牛膝（ゴシツ） 局方収載
成分	エクジステロン（植物エクジステロイド）
薬理	抗アレルギー、筋力増強作用など
薬能	駆瘀血薬
漢方	牛車腎気丸、疎経活血湯など

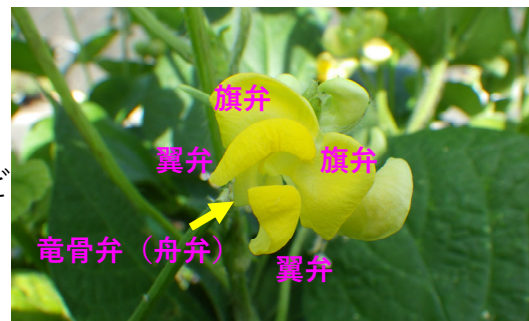
日本では北海道の一部、本州、四国、九州に分布する多年草。山野、空き地、街路樹の間などで見かけ、側を通ると実が衣服に付く「ひっつきむし」の一種です。本植物は、ひげ根が肥厚し、深くまで張り、引き抜くのが困難です。一方、日陰を好んで生えるヒカゲイノコズチは根の肥厚が乏しく、簡単に引き抜くことができ、2種を区別するのにも利用できます。地上部の節は虫えい（虫こぶ）で膨らむため、生薬名の牛の膝（牛膝）の由来になっています。成分には、エクジステロン（20-ヒドロキシエクジソン）など、昆虫の脱皮や変態の誘導活性を示す成分が含まれています。最近では、筋肉量を増加させるという報告もあり、この成分のサプリメントも見かけます。古くから高齢者の腰痛などに利用されてきた牛車腎気丸の説明になるかもしれません。因みにホウレンソウなどにも含有されており、昔よく見たポパイという漫画を思い出します（笑）。

アズキ (マメ科)

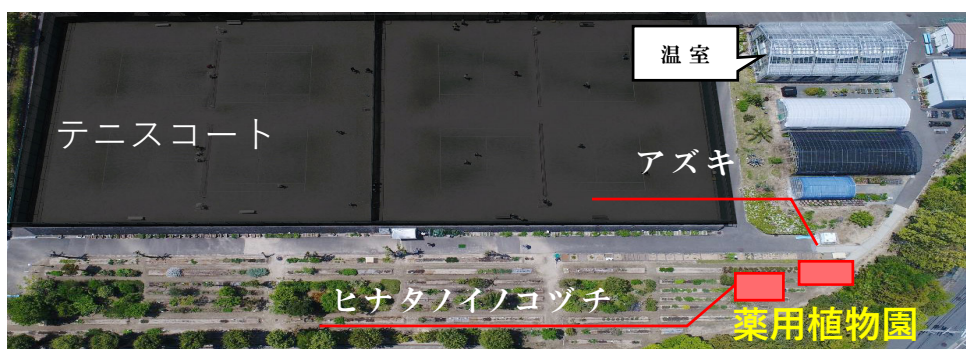
観察して！蝶形花(ちょうけいか)がラセン状に旋回！

Vigna angularis (Willd.) Ohwi et H. Ohashi var. *angularis*

部位	種子
生薬名	赤小豆（セキショウズ）
成分	アズキサポニン-I-III、2量体プロアントシアニジンなど
薬理	抗酸化作用、抗炎症作用、利尿作用
薬能	利水薬、解毒排膿薬
漢方	赤小豆鯉魚湯、赤小豆薏苡仁湯など



東アジアが原産と考えられる一年草。蝶形花の龍骨弁が螺旋状に旋回するのが特徴的です。赤飯（本来は赤米を使用）の代用に使われ、今では主流になっています。小正月（1月15日）に小豆粥を食べて無病息災を願う行事が見られますが、薬の無い時代の赤色の信仰（赤色は邪気を払う）であると考えられます。漢方では、鯉（コイ）とアズキを用いた赤小豆鯉魚（リギョ）湯という処方があり、体の余分な水分を除きたいときに用います。近年、アズキは、和菓子やおしるこ、餡パンなど私達の食生活に深く馴染んでいます。これらはすべて大量の砂糖が使用されているため、薬膳には向きません。砂糖よりも少量のお塩で味を調えて食すことをお勧めします。



ホームページでも
ご覧いただけます