

梅干しは色、生薬は香りが大切！

シソ (シソ科)

*Perilla frutescens* Britton var. *crispa* W.Deane



|     |                                                        |
|-----|--------------------------------------------------------|
| 部位  | 葉及び枝先                                                  |
| 生薬名 | 紫蘇葉、蘇葉（ソヨウ） <span style="float: right;">日本薬局方収載</span> |
| 成分  | ペリラルデヒド（精油）、ロスマリン酸など                                   |
| 薬理  | 発汗作用、抗菌作用、抗アレルギー作用など                                   |
| 薬能  | 辛温發表薬                                                  |
| 漢方  | 半夏厚朴湯、香蘇散、神秘湯など                                        |

中国中南部原産の一年草。草丈1.5mほどになり秋に花穂が付き5mmほどのピンクの花が次々と開花結実します。葉は、梅干し、柴漬けの色付け、花穂は刺身のあしらいなどで使われます。食用では、緑色の葉は「大葉」や「アオジソ」、紫色の葉は「アカジソ」と呼び区別していますが、薬用に使用するのには、アカジソとなります。漢方では「気」の滞りを解消する香蘇散や半夏厚朴湯などに配合されています。香蘇散は、不安や緊張（ストレス）を解く作用がある一方、高齢者のカゼにも使用され、私自身もよく使用する漢方薬です。また、シソの果実は「紫蘇子、蘇子」と呼び別の生薬となり、日本薬局方外生薬規定に収載されており、漢方薬では、止咳平喘薬とされ、喘息や咳止めなどの効能があります。近年、スーパーで販売されているシソは、鮮やかな綺麗な色をしていますが、シソ独特のペリラルデヒドの香りがしない品種も多くある様です。

ニラ (ヒガンバナ科)

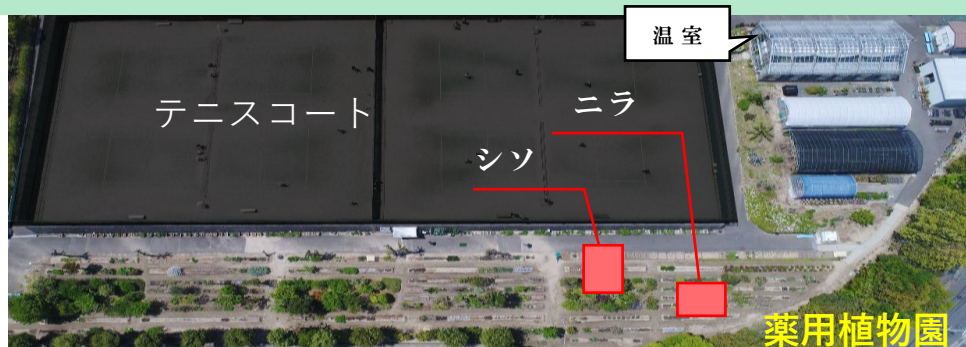
古くに伝来している健康野菜、中華料理が普及後に人気？

*Allium tuberosum* Rottler ex Spreng.

|     |                           |
|-----|---------------------------|
| 部位  | 葉、種子                      |
| 生薬名 | 葉：菹白（キュウハク）種子：菹子（キュウシ）    |
| 成分  | ジアリルスルフィド（硫化アリル）など        |
| 薬理  | 抗菌作用、抗酸化作用、肝臓保護作用、発がん抑制など |
| 薬能  | 補陽薬（特に、菹子）                |
| 漢方  | 滋血潤腸湯                     |



中国原産の多年草。日本でも餃子やニラレバ炒めなど中華料理の定番としてよく知られた野菜の一つですが、古事記には「加美良（カミラ）」という名前が出ており、古くに日本に伝来していた事が伺えます。また、血流を良くして身体を温めて、下半身などを丈夫にする作用があり、漢方でいう「腎」の働きをサポートする薬膳として利用されます。栽培が容易で、種子や株分けで増やせます。ただし、植栽する時は有毒植物のスイセンと混ざらないように注意してください。スイセンの葉と間違えた食中毒が後を絶ちません。生薬としては、葉を乾燥させたものを菹菜（キュウサイ）や菹白と呼び、滋血潤腸湯に利用されています。また、ニンニク、ネギ、タマネギなどにも含まれる硫化アリルはビタミンB1の吸収を良くする作用があるため、レバニラ炒めや鶏もも肉と長ネギのねぎまなどの組合せは漢方薬のように相乗効果を狙った料理だと言えます。



ホームページでも  
ご覧いただけます