

薬用植物園だより

2025年

10月

杏仁豆腐にちょこっと添えられる果実。薬膳でも大活躍！ **クコ** (ナス科)



Lycium chinense Miller

部位	果実、根皮、葉
生薬名	果実：枸杞子（クコシ） 局方収載 根皮：地骨皮（ジコ皮皮） 局方収載 、枸杞葉（クコヨウ）
成分	ベタイン、ゼアキササンチン（カロテノイド）
薬理	免疫増強作用、血糖降下作用、網膜保護作用
薬能	滋陰・補血薬（クコシ）、清熱薬（ジコ皮皮）
漢方	杞菊地黄丸（クコシ）、清心蓮子飲（ジコ皮皮）など

北海道を除く日本および台湾、中国などに分布する落葉低木。夏ごろから紫色の小さい花が咲きます。果実は1cm程度の楕円形液果で、鮮やかな赤色に熟します。生食するとミニトマトの様な味がしますが、乾燥させたものは甘く、デザートや菓子の材料に使われ、杏仁豆腐の添え物として、食された経験もあるでしょう。このドライフルーツは欧米でゴジベリー（Gojiberry）と呼ばれ、美容や健康のためのスーパーフードとして有名です。生薬としては、果実、根皮、葉が利用され、滋陰・補血薬として滋養作用があり、加齢による目の様々な症状に使用される杞菊地黄丸（六味地黄丸に枸杞子と菊花を配合した漢方薬）などに配合されています。薬膳にも利用されることが多く、若葉をお浸しや果実をクコ飯にしたり、乾燥葉をお茶にしたりします。また、果実を漬け込んだ薬用酒は、滋養強壮、冷え性の改善、疲労回復などに良いとされています。

タラノキ (ウコギ科)

春の山菜の王様「タラの芽」。糖尿病の民間薬として利用

Aralia elata (Miq.) Seem.

部位	樹皮、根皮
生薬名	樹皮：樅木皮（ソウボクヒ、タラボクヒ） 根皮：樅根皮（ソウコンヒ、タラコンピ）
成分	エラトシド (elatoside) 類（サポニン）
薬理	血糖上昇抑制作用、抗腫瘍作用、肝保護作用
用途	民間薬として神経痛、糖尿病、胃潰瘍などに使用



日本全国、中国、朝鮮半島、東シベリアに分布する落葉中高木。樹高4～6mになり、全体に多数の鋭い刺があるのが特徴です。植物の生育にとってきびしい環境である裸地へ最初に侵入する植物を先駆植物といい、タラノキもその一つです。日本では、根皮や樹皮を糖尿病の民間薬として古くから利用されてきました。また、薬用人参（チョウセンニンジン）と同じウコギ科の植物であるため、健胃や強壯の効果も期待できると言われています。一方、漢方薬には利用がありません。皆さんには、春の山菜としての「タラの芽」の方が馴染みがあるのではないのでしょうか。大変美味しい山菜で、天ぷらが有名ですが、味噌やマヨネーズあえも美味しくいただけます。



ホームページでも
ご覧いただけます