

北海道医療大学・北方系生態観察園に自生する薬用植物 ②

北海道医療大学薬学部

薬用植物園・北方系生態観察園担当

准教授 堀田 清

北海道医療大学・北方系生態観察園に自生する薬用植物の2回目です。

1回目で紹介したトチバニンジン(栃葉人参)と同じウコギ科(*Araliaceae*)植物から順に、紙面の許す限り紹介させていただきます。

1. ウコギ科(*Araliaceae*)の植物

ウコギ科の植物たちの中で最も有名な薬用植物は、通称チョウセンニンジン(正式名称は、オタネニンジン *Panax ginseng*)とトチバニンジン(*Panax japonicus*)。両者ともに日本薬局方収載医薬品であり、さまざまな漢方方剤に配合される重要な薬用植物です¹⁾。特にチョウセンニンジン、は、滋養強壮効果が高く、胃腸が冷えている(脾胃気虚)タイプの人には抜群の効果があり、古来より大変重宝されてきました。中国最古の薬草書である神農本草経の上品(無毒で長期服用が可能)な養命薬にも収載されている重要な薬草です。

ウコギ科の植物の多くは、時に山菜として旬の感動という名の心のクスリとして口から摂取できるすばらしい薬用植物でもあります。

北海道医療大学・北方系生態観察園の里山化研究において、18年間の笹刈りでどんどん増え続けているウドを先ず紹介し、次に山菜の中で最も人気の高いタラノキついて順に解説していきます。

ウド(独活) *Aralia cordata*(写真1~4)

ウド(独活)は、日本人の多くに知られ愛されている山菜の一つでしょう。

しかしながら、歴とした薬用植物であることを知っている人はそれほど多くはないのではないのでしょうか。中国最古の薬草書、神農本草経の上品にも収載されている由緒正しい立派な薬草です²⁾。

薬用部分は根茎、つまり酢味噌和えにして食べる部分のことです。

ですから、酢味噌和えを食べる=漢方薬を食べ

ている!ということになります。

重要な薬効は、風邪を除き血の巡りを改善する。それと、祛風湿(風邪と湿邪を取り除く)です。

一言で言えば、体の中に溜まった余分な湿気を取り去るということです。脾胃気虚により体内に余分な水分が貯留(水毒)することによって起こる冷え性には効果的ですから、多くの日本人に最も適している山菜=薬草と言えるかもしれません。

また、ウドは根茎以外の全てを食することができますが、私のお勧めは茎。表面のとげ部分を取り去った瑞々しい茎を割いて、新タマネギ、サクラエビかホタテの貝柱と合わせ、かき揚げにして美味しい塩をかけて食べると、香りよし、味よし、の絶品料理になります。

また、茎葉を5cmほどに刻み陰干しにしたものを浴湯剤として用いると肩こりなどに効果があるとされています³⁾。

タラノキ(櫨の木) *Aralia elata*(写真5~8)

タラノキもまたウコギ科の植物で薬草です。薬用部分は樹皮、根皮で櫨木皮と呼ばれます。

薬効としては、漢方で最も大切な気を補い精神を和らげ、精を強め、身体から風邪、湿邪、湿邪を取り去り、血の巡りも良くします²⁾。

日本の民間薬ではタラ根皮の煎じたものを「たら根湯」と称し、糖尿病に効果があるとされているそうです⁴⁾。また、トゲを煎じて飲めば、高血圧にも効果があるとされています⁴⁾。

山菜として用いられるのは、樹皮や根皮ではなく、新芽部分ですので、同じ効果があるかどうかは分かりませんが、そこはウコギ科の植物ですから何か健康増進に効果がありそうです。

ただ、山菜好きの方の多くは天ぷらにして食される方が多いので、健康に良いからといって食べ過ぎると油のとりすぎで、中性脂肪の増加、肥満にもつながりますから、食べ過ぎにはご注意ください。

なにごともし過ぎたるはなお及ばざるが如し!です。

2. ユリ科(Liliaceae)の植物

ユリ科の植物の中で薬用植物としてカタクリ、ユキザサ、ギョウジャニンニク、オオアマドコロ、ツクバネソウを紹介しします。

カタクリ(片栗) *Erythronium japonicum*

(写真9~12)

雪融けと同時に地上に現れ、森中に可憐な赤紫色の花を咲かせ、6月下旬には地上から姿を消してしまうスプリング・エフェメラル(春の短命植物)たちの代表選手です。薬用部分は鱗茎で、かつてはカタクリ粉の原料にもなりました。すり傷、下剤、滋養剤としての効能があるとされています³⁾。

鱗茎は片栗飯にしても絶品、地上部はおひたしにして食べることでできる山菜ですが、自生地の激減、1粒の種が発芽して(写真9, 11)から花(写真10, 12)を咲かせるまでに8~10年と言われているので、目から感動として摂取することをお勧めします。

ユキザサ(雪笹) *Smilacina japonica*

(写真13~15)

葉が笹に似ていて、花が粉雪を散らしたように咲くことからこの名がつけられました(写真14)。

また、山菜名はアズキナ(小豆菜)。秋になると小豆のような真っ赤な果実をつけることから名がつけられました(写真15)。北海道内では湿り気のある林床に多数自生していますが、本州では、亜高山地帯まで登らなければ見ることのできない高嶺の花⁵⁾です。

薬用部分は根、根茎で鹿薬と呼ばれます。附子と同じ補腎(腎気を補う)効果の他、祛風湿作用、活血作用があるとされ²⁾、大変興味深い薬用植物です。

新芽は茹でると緑色が濃くなり、くせのない独特のうまみがあるので人気の山菜の1つです。

また、新鮮な若芽、葉にはハウレンソウの3倍以上のビタミンCが含まれているとされ、健康維持増進にもかなり期待できる山菜の1つです⁵⁾。

さらに、秋に真っ赤に熟した果実をつぶさないように摘み、2~2.5倍量のホワイトリカー、ドライ・ジンなどに漬けて3~4ヵ月熟成させると赤いステキなりキュールとなります⁶⁾。

芽だしから枯れるまでを見続けてよし、早春の山菜として食べてよし、色づく秋を飲んでよしの三拍子そろった薬用植物です。

ギョウジャニンニク(行者大蒜)

Allium victorialis ssp. *platyphyllum*

植物学者の牧野富太郎博士が、修験者が荒行に耐えるために食べたところからつけた名前。山菜中で最も知名度が高いかもしれませんが。薬用部分は鱗茎で蒼葱と呼ばれ、「瘴気悪毒を除く」とありますが²⁾具体的に何に使われたかは不明です。また、種には泄精作用があるとされています²⁾。

ギョウジャニンニクは薬用植物というよりは、誰でも知っている山菜の1種です。ニンニク、ネギ、ニラ、ラッキョウなどと同じ*Allium*(アリウム)属の仲間です。強いニンニク臭のする山菜ですが、その成分はアリシンという含硫有機化合物で強い殺菌作用がある他、ビタミンB1の吸収促進効果がありますからお肉と組み合わせた料理がお勧めです。また、その新鮮な葉にはハウレンソウの2倍以上のビタミンCが含まれていますから、野菜以上に栄養価の高い山菜の1つです。

アイヌ民族は、ギョウジャニンニクのことをキト(kito)と呼び、強くて烈しい臭気に病魔も近づけぬと信じ伝染病が流行した時、必ず小口や窓につるしたといいます⁷⁾。

ただ、ギョウジャニンニク自体の繁殖力はあまり強くなく、1粒の種から2枚の葉になるまで5年以上、花を咲かせるまでに10年以上かかる生長の非常に遅い植物です。採るのもほどほどにしておかないと、そのうち幻の山菜になるかもしれませんね。節度を持った山菜採りが望まれます。

オオアマドコロ(大甘野老)

Polygonatum odoratum var. *maximowiczii*

アマドコロ、オオアマドコロの仲間の根茎は玉竹と呼ばれ、甘く、乾燥させると滋養・強壮効果のある薬草となります。中国最古の薬草書である神農本草経の中にも上品に女萎として掲載されています。漢方では滋陰、潤肺、生津の効能があり、咳嗽、口渴、頻尿、盗汗などに用いられます。

北海道医療大学の森でも増え続けている薬用植物の1つで、雪融け後、地上に顔を出す若芽は真っ赤な皮をかぶっていますのですぐに分かります。北海道では山菜としての知名度は低いのですが、本州では、若芽料理は珍菜として人気があるようです。

また、その根茎を干し、焼酎に漬けたアマドコロ酒は、滋養・強壮効果の高い薬酒として知られ

ています。

赤い衣を脱ぎ捨てた緑色の若芽は、アズキナや毒草のホウチャクソウに似ています。

山菜のオオアマドコロとアズキナ、それから毒草のホウチャクソウの区別が重要です。

ツクバネソウ (衝羽根草) *Paris teroraphylla*,

クルマバツクバネソウ (車葉衝羽根草)

Paris verticillata

衝羽根草の名は、秋に完熟の実がまるで正月の羽根つきの羽根のような形状になることに由来し

ます。薬用部分は地下茎で、王孫^{おうそん}として神農本草経の中品(病気を予防し、虚弱な身体を強くし体力を養う目的の養生薬)として掲載されています。

薬効は、「五臓の邪気、寒湿の邪気による痺証、四肢が痛くてだるく膝が冷え痛むものを治す」とあります²⁾。

北海道医療大学・北方系生態観察園に自生する薬用植物の2回目は、ここでまでにします。

次号3回目では、残りの薬用植物と森に住み始めた小動物を紹介したいと思います。



1. ウドの芽だし



2. ウドの花(全景)



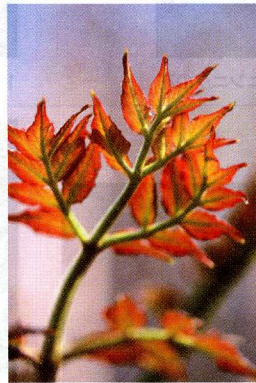
3. ウドの花(アップ)



4. ウドの完熟の実



5. タラノキの芽だし



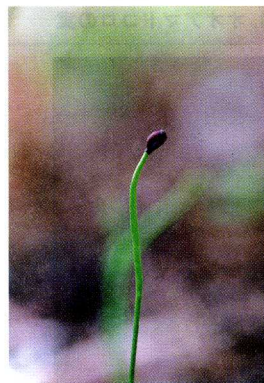
6. タラノキの春紅葉



7. タラノキの花(全景)



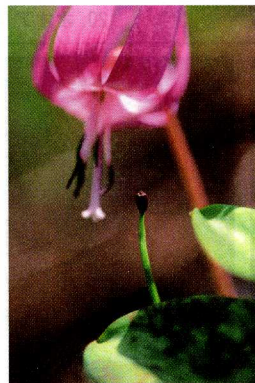
8. タラノキの花(アップ)



9. 種から発芽した1年目



10. カタクリの芽だし



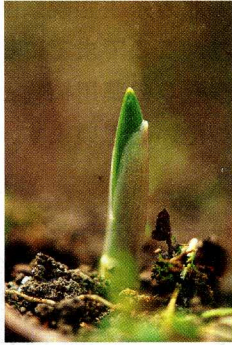
11. 1年目と10年目のカタクリ



12. 白花のカタクリ

参考資料

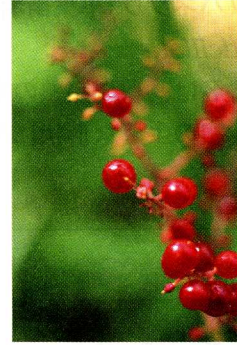
- 1) 第十六改正 日本薬局方解説書, 東京廣川書店
- 2) 中薬大辞典, 小学館
- 3) 牧野和漢薬草図鑑, 北隆館
- 4) 漢方のくすりの事典, 鈴木 洋著, 米田該典監修, 医歯薬出版株式会社
- 5) 北海道 山菜・木の実図鑑, 山岸喬・山岸敦子著, 北海道新聞社
- 6) 食べられる野生植物大辞典, 橋本郁三著, 柏書房
- 7) アイヌと植物, 福岡イト著, 旭川叢書第21巻



13. ユキザサの芽だし



14. ユキザサの花



15. ユキザサの完熟の実



16. ギョウジャニンニクの芽だし



17. ギョウジャニンニクの花



18. ギョウジャニンニクの完熟の実



19. オオアマドコロの芽だし



20. オオアマドコロの花



21. オオアマドコロの実



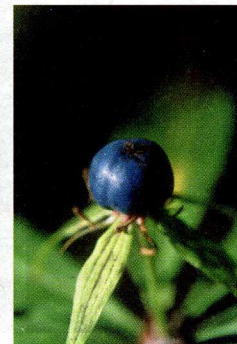
22. ツクバネソウの花



23. ツクバネソウの実



24. クルマツクバネソウの花



25. クルマツクバネソウの実