

アケビ

学名： *Akebia quinata* Decaisne 科名：アケビ科



春、野山を散策すると特徴的な形をした紫色の花が咲いているのを見かけると思います。実はアケビの花で、3枚の花びらに見えるものは萼（がく）です。アケビは本州、四国、九州の山野に自生するつる性の木本で、4〜5月に花が咲き、9〜10月に濃い紫色の実をつけます。熟すと縦に裂けたように果皮が割れ、中身の白色のゼリー状の果肉と黒い種が姿を見せます。果肉は甘く、デザート感覚で、生のまま食べることができます。ビタミンCやカリウムが多く含まれ、ビタミンCはイチゴと同等の含有量です。アケビの生産量第一位の山形県では、果皮を味噌炒めや天ぷらにしたり、新芽をおひたしにしたりして食べているそうです。

アケビは薬用にも利用されています。アケビの茎を輪切りにして乾燥させたものは「木通（モクツウ）」という日本薬局方に収載されている生薬になります。木通に含まれる「アケビオサイド」はサポニンの一種で、抗炎症、抗ストレス潰瘍作用を示します。また、カリウム塩が含まれているため、利尿作用、むくみ予防効果があります。

日本薬局方とは？

医薬品の性状及び品質の適正を図るため、薬事・食品衛生審議会の意見を聴いて厚生労働大臣が定めた医薬品の規格基準書です。

生薬名	木通(モクツウ)	局方生薬
薬用部位	茎	
薬効	抗炎症、胃酸分泌抑制、抗ストレス潰瘍、利尿、抗浮腫作用	
用途	消炎、排膿、利尿、通経作用の目的で、漢方の処方に配合 加味解毒湯(カミゲドクトウ)、五淋散(ゴリンサン)、 当帰四逆湯(トウキシギャクトウ)など	



レンギョウ

学名： *Forsythia suspensa* Vahl 科名：モクセイ科



春の訪れを告げるウメやモモ、サクラなど、満開に花を咲かせる樹木たちは、私たちの目を楽しませてくれます。その中でも、桜が散り始める頃、枝いっぱい鮮やかな黄色い花を咲かせ、最盛期を迎えるのがレンギョウです。

レンギョウは中国原産で、日本では庭園樹として、観賞用に広く植栽されている落葉性低木です。似た植物にシナレンギョウなどがあり、レンギョウは先に花が咲いてから葉が出てきますが、シナレンギョウは花と葉が同時に出始め、レンギョウより少し遅れて咲きだします。満開のサクラとレンギョウが共演する風景はとても圧巻ですね。

しかし、レンギョウは観賞用だけでなく、生薬として利用されていることをご存知でしょうか？

生薬「連翹（レンギョウ）」は果実を乾燥させたもので、日本薬局方に収載されています。含有されるリグナンの一種には血圧降下作用があり、高血圧の予防に用いられることがあります。

レンギョウの花



生薬名	連翹(レンギョウ) 局方生薬
薬用部位	果実
薬効	抗菌、強心、利尿、血圧降下作用
用途	消炎、排膿、利尿、解熱、解毒作用の目的で、漢方の処方に配合 銀翹散（ギンギョウサン）、荊芥連翹湯（ケイガイレンギョウトウ）、 防風通聖散（ポウフウツウショウサン）など



アマ

学名：*Linum usitatissimum* L. 科名：アマ科



♪「亜麻色の長い髪を〜」と大ヒット曲「亜麻色の髪の乙女」の歌詞中の亜麻色は、アマの花の青色ではなく、繊維の暗い薄茶色を指します。アマの繊維で織った布は「リンネル（リネン）」と呼ばれ、サラッとした肌触りの良い素材で、シャツやシーツなどに使われ、古代エジプト時代ではミイラを包む布地にも利用されていました。

種子から取り出される亜麻仁油（アマニユ）は染料やニスなどに使われる他、 $\omega 3$ （ $n-3$ 系）脂肪酸の一種である「 α リノレン酸」を多く含むことから、健康食品として注目を集めています。 α リノレン酸はヒトの体内では合成されない必須脂肪酸なので、食事から摂取する必要があります。動脈硬化予防やアレルギーー症状改善に役立つEPA（エイコサペンタエン酸）や脳や網膜の機能維持に關与するDHA（ドコサヘキサエン酸）に体内で一部変換されます。 $\omega 3$ （ $n-3$ 系）脂肪酸の一日の摂取目安量は成人で1.6〜2.4g（厚労省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」）とされ、亜麻仁油5g（小さじ1杯程度）で一日の目安量を摂取することができます。

ω （オメガ）3（ $n-3$ 系）脂肪酸とは？

分子中に二重結合を有する不飽和脂肪酸の一種で、主に植物油や魚油に含まれています。不飽和脂肪酸は $\omega 9$ （ $n-9$ 系）、 $\omega 6$ （ $n-6$ 系）、 $\omega 3$ （ $n-3$ 系）に分類されています。

生薬名 亜麻仁(アマニン) 局方生薬

薬用部位 種子

薬効 強壮、緩下作用

用途 めまい、便秘、病後の体力回復に用いる

