

チャノキ

学名： *Thea sinensis* L. 科名：ツバキ科



緑茶、ウーロン茶、紅茶などの嗜好飲料を普段の生活の中で飲む方は多いと思います。お茶の種類は多種多様で好みも人それぞれだと思いますが、それら3種の原料となる植物は全てチャノキであることをご存知でしょうか？

原料となる茶葉中の酵素による発酵の度合いによって、緑茶、ウーロン茶、紅茶に分けられています。近年流通している紅茶はアッサム種が主流ですが、本種でも酵素を完全に失活させれば作ることが可能です。チャノキはツバキ科の植物であることから、ツバキによく似たツルツルとしたつやのある葉が特徴です。葉の側面はノコギリのようにギザギザしています。花は10〜12月頃に雄しべの多い白い花を咲かせます。チャノキの花びらはツバキよりも花弁側に開いていることが特徴です。

子どもの時には日本の伝統曲の「茶摘（ちやつみ）」を歌いながら、手遊びをしたことがありますか？この歌詞に出てくる八十八夜とは立春から数えて88日目にあたる日です。この日を目安にチャノキの葉を収穫することで、私たちが普段飲んでいるお茶の原料となります。

生薬名	茶葉(チャヨウ)
薬用部位	葉
薬効	疲労回復、強心、利尿作用
用途	風邪の予防 カフェインの製造原料



クコ

学名： *Lycium chinense* Miller 科名：ナス科



中華料理店で食事をする時、デザートに杏仁豆腐がついてくることがよくあると思います。その杏仁豆腐の上に、よく赤い実が添えられていますか？それはクコの実(ゴジベリー)と言います。

果実だけでなく根皮も生薬として活用されます。また、葉は天ぷらやお浸しなどの山菜料理としても使われるため、クコは全ての部位を余らせることなく利用できます。

特にクコの果実は中国で「不死の実」と呼ばれるほど優秀です。近年、クコの実には健康や美容に良いと言われ、スーパーフードとして世界中で注目を集めています。クコの実には美容効果の高いポリフェノール、「β-カロテン」、「ビタミンC」などの抗酸化成分が豊富に含まれています。この抗酸化成分が、老化の原因の一種の活性酸素を除去するため、しわやたるみに対する効果が期待されています。

最近ではドライフルーツとして普及しているため、ご家庭でも簡単にヨーグルトなどに混ぜたり、シロップ漬けにしたりして食べることが出来ます。ただし、元々生薬でもありますので、食べ過ぎには注意しましょう。

クコの実



生薬名	枸杞子(クコシ)、地骨皮(ジコ皮皮)	局方生薬
薬用部位	果実、根皮	
薬効	強壯作用(枸杞子)、血糖低下、降圧、解熱作用(地骨皮)	
用途	高血圧、疲労回復、強壯薬	



ツワブキ

学名：*Farfugium japonicum* Kitamura 科名：キク科



ツワブキは日本および中国、朝鮮半島に生育する常緑の多年草です。日本では、本州の福島、石川県以西から沖縄県にかけての山地や海岸沿いに自生しています。房状につける黄色い花が印象的で、冬の静かな風景を明るく彩ってくれます。そのため、観賞用として人気が高く、多くの栽培品種が存在します。

ツワブキは花だけでなく葉も特徴的で、光沢があるハート形という可愛らしい見た目をしています。キク科の多年草である「フキ」の葉と似た形態をしているため、「艶があるフキ」という意味から「ツワブキ」という和名がついたとされています。春先には、未熟で柔らかい茎、葉を採取し、佃煮等にして食べられています。

ツワブキの茎、根茎を日干ししたものは、「橐吾(タクゴ)」という生薬です。この生薬の煎じ汁が、健胃や下痢、食中毒に用いられます。また、葉は「橐吾葉(タクゴヨウ)」と呼ばれ、抗菌作用があると考えられています。そのため、湿疹や切り傷、できものに対する塗り薬や、根茎と同様に食中毒の解毒薬として用いられます。

生薬名 橐吾(タクゴ)、橐吾葉(タクゴヨウ)

薬用部位 茎、根茎、葉

薬効 健胃、止瀉、解毒(橐吾)、抗菌(橐吾葉)

用途 健胃や下痢、魚等による食中毒に用いられる。
また、皮膚の炎症や切り傷に対する外用剤になる。



イチョウ

学名：*Ginkgo biloba* L. 科名：イチョウ科



道路脇のイチョウ並木も黄金色に輝く季節となり、銀杏を食用として用いる方も多いのではないだろうか。イチョウは、ジュエラ期のころに繁茂し、現在に至るまで生き続けていることから、植物界の「生きた化石」とも言われているそうです。

中国原産の高さ30〜40mにもなる落葉高木で、葉は扇形で中央に切れ込みが入っています。雌株と雄株があり、雌株にのみ種子が付きます。生の葉や内種皮、種子には毒性を示す成分が含まれており、炒ったり、茹でたりすることで毒性が減少するので、火を通してお召し上がりください。

日本では葉の抽出物が喘息や耳鳴り等の様々な症状に用いられてきました。近年、葉に含まれるギンコライドという成分等が、アルツハイマー病に効果があると明らかにになり、大きな注目を集めています。ヨーロッパでは既に医薬品として用いられており、日本では記憶力の維持等を期待し、機能性表示食品として利用されています。生薬には種子を用います。生薬名は「白果(ハクカ)」と言い、古くから鎮咳、去痰薬として用い、夜尿症にも利用されてきました。

生薬名	白果(ハクカ)
薬用部位	種子
薬効	鎮咳、去痰作用
用途	風邪や喘息、気管支炎による咳や夜尿症に用いられる。葉の抽出物が、記憶力の維持等を目的に機能性表示食品として利用される。