

ソバ

学名： *Fagopyrum esculentum* Moench 科名：タデ科



今年も残すところあと僅かになり、新しい年を迎えようとしています。大晦日に欠かせない食べ物といえば、年越しそばです。古くから続く日本の行事食である年越しそばには由来があるのをご存じでしょうか。細く、長い麺の姿から「長寿を願う」といわれ、また切れやすさという特徴から「1年の厄を断ち切る」とされているなど様々な説が言い伝えられています。

ソバは中央アジア原産で、古い時代に大陸から日本へ伝えられ、現在では日本各地で栽培されている1年草です。夏または秋に白色や淡紅色の小花をつけ、秋になる実は完熟すると褐色から黒色になり、この実を挽いてソバ粉が作られます。

ソバの全草は、毛細血管の浸透性をよくする「ルチン」を多量に含有しています。「ルチン」はフラボノイドの一種で抗酸化作用を有し、血圧降下作用や動脈硬化、脳卒中の予防効果があるとされています。また、コレステロールを低下させる食物繊維が豊富であるため便通を促します。その他にもビタミンB1・B2が多く含まれているため、糖質の代謝を助け疲労回復効果が期待できます。

生薬名 蕎麦（キョウバク）、蕎麦桔（キョウバクケツ）

薬用部位 種子、茎葉

薬効 腫物、止血作用

用途 腫物にはそば粉を練って患部に塗布する。
茎葉の灰汁は洗濯や洗髪に使用される。



クサスギカズラ

学名： *Asparagus cochinchinensis* Merrill 科名：ユリ科



クサスギカズラは臭いからこのような名前になったのではなく、葉のように見える枝の部分が杉に似ていて蔓性の草であることから「草杉蔓（クサスギカズラ）」と名付けられました。

茎は軟弱で小さな棘があり、棘で他の物にひっかかり、よじ登りながら成長します。花期は4～5月で、2～3個ずつ淡黄白色の小花をつけます。地下には短い根茎があり、そこから根が多く群生します。根はそれぞれ肥大して直径2～3cmで長さ10～30cmとなり、古株では1株で100本以上になることがあります。薬用として使われる塊根は天門冬（テンモンドウ）といい、10～11月に採取し、水洗いしてから外皮を除き、日干して使います。特有なにおいがあり、味は初め甘く、少し苦味があります。

冬期、乾燥して咳が出るという人もいるのではないのでしょうか。咳が出る時は、天門冬を瓶に入れ、蜂蜜をたっぷり注ぎ、最低1～2ヶ月放置します。その後、この蜂蜜漬けを小さく刻み、水に入れて沸騰させて火を止め、冷まして、煮出した汁を2回に分けて飲むと効果があるといわれています。利尿作用があるのでむくみも解消できますよ。

生薬名 天門冬（テンモンドウ） 局方生薬

薬用部位 塊根

薬効 鎮咳、利尿、緩和、滋養、強壮作用

用途 発熱、肺膿瘍、咽頭の腫れや痛み、乾燥性便秘
漢方処方では滋養強壯を目的として用いられる。
滋陰降火湯（ジインコウカトウ）、清肺湯（セイハイトウ）など

