



四季便り

The Garden of Medicinal Plants, Kinki University



アーモンド

学名 : *Prunus amygdalus*
 生薬名 : 扁桃(へんとう)
 薬用部位 : 種子
 薬効 : 鎮咳、去痰



アーモンドはバラ科サクラ属で、モモやサクラなどとよく似た花をつけます。初秋に果実が成熟し、乾燥すると裂けて殻が出てきます。この中の仁がナッツのアーモンドです。西アジア地域が原産で紀元前1700年頃にパレスチナ地方で栽培され始め、ギリシャやローマに伝わりました。聖なる木とされ、聖書の中にヤコブがエジプトに国の名物であるアmendウ(アーモンド)を送ったという記載があり、貴重な贈り物とされたことが伺えます。ギリシャ神話にもたびたび登場し、「不滅の愛」、「神からの祝福」の象徴とされていました。中世頃までは上流階級の人々だけの高級嗜好品でしたが、栽培が広がり、17世紀頃から一般庶民の口にも入るようになり、ヨーロッパの人々に「ナッツの王」として賞用されるようになりました。

また、食用とされるほか、薬用果実としての歴史も古く、紀元1世紀頃に薬草の大家・ディオスコリデスによって記された『ギリシャ本草(薬物誌)』の中に「AMUGDALE」という名称で紹介されています。「アーモンドの実をつぶして煮たものをパップ剤として貼るとシミを取り、月経痛、頭痛に鎮痛作用があり、便痛を促す」などの記載があります。

日本へは江戸時代に南蛮船でポルトガル人が持ちこんだのが最初といわれています。和名は、杏に似ていることから「巴旦杏(はんだんきょう)」、あるいは

は桃と近縁で、果肉が少なく平たいことに由来して「扁桃(へんとう)」の名で呼ばれます。甘いスイートアーモンド(甘扁桃)と苦いビターアーモンド(苦扁桃)があり、甘扁桃は主に菓子原料用に栽培されています。全世界のアーモンド生産量の80%がカリフォルニア産です。甘扁桃油は料理のほか、保湿剤、アロマセラピーに用いられます。苦扁桃は鎮咳、去痰薬、精油は香料としてリキュールや菓子に用いられます。青酸化合物・アミグダリンを含有し、一定量以上摂取すると有毒です。バラ科植物に含まれるアミグダリンですが、その名はギリシャ語でアーモンドを指す「アミュグダロン」に由来します。

同属で種子を薬用部位とする杏仁(下写真左)や桃仁(右)は、見た目は似ていますがやや小ぶり、杏仁は主に鎮咳、去痰薬として、桃仁は婦人用薬の多くに使われています。

近年、アーモンドに豊富に含まれる不飽和脂肪酸(オレイン酸など)、ビタミンE、ミネラル、食物繊維などによる抗コレステロール、抗酸化、抗AGES作用などが報告され、生活習慣病や美容素材としてあらためて注目されています。

