



## 見頃の薬用植物

果実を薬用部位とする薬草・薬木を紹介します。

### ■トウガラシ

*Capsicum annuum*

生薬名：蕃椒（バンショウ）  
薬用部位：果実  
薬効：辛味性健胃薬、皮膚刺激薬



1世紀頃のペルーの遺跡からトウガラシが描かれた織物が発見されるなど栽培の歴史は古い。15世紀、ヨーロッパにトウガラシを持ち帰ったコロンブスは「これは原住民が使う胡椒であり、胡椒以上に貴重な物である」と記している。生薬名「蕃椒」は南蛮人のもたらした辛いものという意味。調味料としてだけでなく、胃薬に配合されたり、皮膚刺激薬として筋肉痛・神経痛・養毛などに用いられる。近年、辛味成分カプサイシンの代謝亢進作用が注目され、肥満防止に役立つと考えられている。



### ■ナツメ

*Zizyphus jujuba*

生薬名：大棗（タイソウ）  
薬用部位：果実  
薬効：鎮静、強壮、緩和、利尿



夏になって芽吹くことから「夏芽（ナツメ）」と称される。古来、中国の五果（桃、栗、杏、李（スモモ）、棗）の一つとされ珍重されてきた。「桃三、杏四、梨五年、棗は当年に金になる」ということわざがあるように有益な作物とされた。果実は甘みがあり栄養価も高く、菓子や薬膳料理に用いられるなど広く親しまれる。消化機能を助け、精神を安定させる働きと共に、他の生薬の性質を緩和する働きも持つ。

