



## 見頃の薬用植物

今回は茶と柿という日本人の食生活に馴染み深いものを取り上げました。

### ■チャノキ

*Camellia sinensis (Thea sinensis)*

生薬名：茶、茗  
薬用部位：葉  
薬効：疲労回復、強心、利尿



茶は古来、嗜好飲料としてではなく不老長寿を願う人々の霊薬として飲まれていた。唐代、陸羽の著した茶の百科辞典『茶経』は、馬の数が国力の証とされた時代に、千の名馬と交換の申し出があったという逸話があるほど、茶が注目されていた。中国から茶の種子を持ち帰り日本に広めた鎌倉時代の僧・栄西（ようさい）は『喫茶養生記』の中で、「茶は養生の仙薬であり、人の寿命を延ばす妙術を備え持つ」として推奨している。お茶を飲んでくつろぐ「一服する」と薬の分包「一服」に同じ言葉が用いられるのは、茶が古くから薬として飲まれてきた証。秋に小ぶりのかわいい花を下向きにつける。チャノキの花は、最近の研究により抗肥満作用、胃粘膜の保護作用、活性酸素の除去、血糖値の上昇抑制などが報告されている。

### ■カキノキ

*Diospyros kaki*

生薬名：柿蒂（してい）  
薬用部位：蒂（へた）、葉  
薬効：吃逆（しゃっくり）



秋に実も葉も赤くなるので“アカキ”と呼ばれ、これが転訛して“カキ”となったという説がある。平安時代にすでに食用とされていた。砂糖が簡単に手に入らなかった明治以前、柿は日本人にとって貴重な甘味や栄養の供給源だった。「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど効用が多い。柿蒂（右図）はしゃっくりに煎じて服用される。生の果実は二日酔いに、柿しぶは高血圧などに、干し柿はしもやけを治し、干し柿から出る白い粉は咳止めに用いられる。ビタミンCが豊富で香りがよい葉は「柿の葉茶」や「柿の葉寿司」として親しまれる。

