



## 見頃の薬用植物

秋に八百屋さんで見かける“むかご”を食べたことがありますか。

### ■ナガイモ、ヤマノイモ（自然薯）

*Dioscorea batatas*, *Dioscorea japonica*

生薬名：山薬（さんやく）、薯蕷（しよよ）

薬用部位：根茎（担根体）

薬効：滋養、強壮、止瀉



ヤマノイモの仲間、世界に約600種類存在するといわれている。最もよく知られているのはナガイモとヤマノイモでとろろ汁、山かけ、和え物などで家庭でもよく食べられる。棍棒状をしたナガイモは中国原産で、縄文時代に日本に渡来し、室町時代に栽培が始まった。ヤマノイモは日本原産で、山野に自生していることから別名“自然薯”とも呼ばれる。ナガイモよりも粘りが強く、こくがあって美味。成長すると1m以上になり、くねくねと曲がっているため掘る途中で折れないように、最近ではパイプに入れてまっすぐに育つよう工夫されている。



秋から冬にかけて直径1～2cmの丸いむかご（左図）が葉腋（葉の付け根）につく。炊き込みご飯や塩茹でや天ぷらにして食べられる。

奈良時代の記録によると、ヤマノイモは大変な貴重品で最高の値段で取引され、滅多に口にできない高級品であった。“山うなぎ”ともいわれ、非常に栄養価が高く、食べると精がつくと昔からいわれている。生のままでも消化しやすいαデンプンやジアスターゼなどの消化酵素を豊富に含み、ネバネバ成分が胃粘膜を保護するため、とても消化に良い、病人にも優しい食べ物とされる。



漢方では「山薬」といわれ、ナガイモとヤマノイモの両方が用いられている。『神農本草経』にも記載され「内臓を傷つける病や痩せて体力を消耗している状態を治療し、悪寒と発熱をとまなう病を除き、気力を増し、体表に接する筋肉を成長させる」と記されている。滋養・強壮薬として八味地黄丸などに配剤される。最近の研究によるとナガイモ、ヤマノイモには免疫賦活作用、血糖降下作用、抗酸化作用、脂質低下作用、抗肥満作用などが報告されている。