



## カラスノエンドウ

荒地や道端、原野などの日当たりの良い所に普通に見られる植物で、本州、四国、九州、沖縄のほか、台湾、朝鮮半島、アジア、ヨーロッパに広く分布しています。

カラスノエンドウを採取し、日干し、乾燥させ、フライパンで軽く煎った茶葉を使った健康茶がおすすめです。

です。主成分は、クエルシトリン、アイピン、ビタミンB1です。クエルシトリンは、利尿作用や新陳代謝アップとして作用する物質。アイピンには精神を安定させる働きがあり、イライラや不眠の対策につながるとされています。ビタミンB1には、炭水化物・たんぱく質・脂質の代謝に関わり、エネルギー生産をサポートする働きがあり、脳の主なエネルギー源となる炭水化物の代謝に深く関与している、大切な成分です。また、血行をよくする作用があり、その他にも胃もたれがあるときに適量の水に入れて服用すると胃炎に効くと言われています。古来より薬草や食用として利用され、ヨーロッパでは消化促進、利尿、解熱の民間薬として用いられています。



## ヤブコウジ

あちこちの山林の薄暗い場所で、赤い果実を付けたヤブコウジが見られ、日本、朝鮮半島、中国のやや暖かい竹やぶや林床を好んで自生します。万葉集などに書かれている山橘は、このヤブコウジだとされています。完熟した果実をポテトサラダやパスタに入れて食

べると、甘い味と特異な香りが楽しめます。生薬名は紫金牛<sup>しきんぎゅう</sup>。薬効は解毒で、のどの腫瘍、咳止め、慢性気管支炎などに効き目があります。乾燥した生薬の「紫金牛」を刻み、5、6グラムを1日量とし、水500ミリリットルを加えて煎じます。煮詰めて約半量とし、朝夕の2回、食前に服用します。化膿性の腫れ物や小児の頭などにできる湿疹には、紫金牛20グラムを、水500ミリリットルで煎じ、さらに煮詰めて、およそ半量とし、煎汁で患部を洗うと効果があるとされています。中国では乾燥した茎葉を肝がんの治療に用いています。この場合は、1日量として30～60グラムを煎じて用います。