

【アスパラガス】

分類学名 キジカクシ科のオランダキジカクシ
(アスパラガス) *Asparagus officinalis*

中国名 石刁柏 蘆笋 青蘆笋

(別称: 露笋 龍鬚菜)

出典 『中薬大辞典』『中国野菜』『中華食物養生
大全』『抗癌中薬大全』『全国中草薬匯編』

種類 『中薬大辞典』『中国野菜』では中国名「石
刁柏」「蘆笋」を「アスパラガス」の柔らかい茎
としており、『抗癌中薬大全』では「蘆笋」を
「アスパラガス」の塊根,あるいは柔らかい茎と
する。「アスパラガス」の原産地は地中海沿岸で,
中国には19世紀末に伝来したといわれ,台湾と
福建で栽培が始まり,その後,山東省などで栽培
されるようになった。日本に伝来したのもほぼ同
時期であるが,初めは観賞用とされ,食用として
は明治初年に北海道で本格的に栽培された。な
お,同属の在来種として古くから自生している
「クサスギカズラ」(*A. cochinchinensis*)の塊根は
生薬の「天門冬」であり,効能も似ているので参
考までに付記する。

薬性 微甘,平(苦・甘,平)(甘,涼)(苦・微
辛,微温)

帰経 肝・心・脾経(肺)

効能

①清熱

a 清熱利湿

病 腎炎による浮腫・尿路結石・肝炎

②解毒

a 抗癌

病 悪性リンパ腫・各種がん病

③補虚

a 潤肺止咳

病 肺炎による咳・肺の乾燥症状による咳・
銀屑病・習慣性の便秘

b 補虚

病 体虚・気血不足・栄養不良・貧血・肝不
全・白血球減少症

④化痰

a 祛痰散結

病 粘稠な痰・高血圧症・高脂血症・動脈硬
化・冠動脈疾患・乳癰

⑤外用の効能

a 祛痰・殺虫止痒

病 リンパ結核・悪性リンパ腫・乾癬による
皮膚の痒み

注意事項 痛風の者は食べないほうがよい(『中
華食物養生大全』)。

文献によって効能・病例の記載が異なっている。
『中薬大辞典』は効能を清熱利湿とし,これ
に対応した肝炎を病例に挙げ,乾癬・白細胞減少
症の実例を示す。『中国野菜』は効能を潤肺止咳
として,これに対応した肺の病例と各種皮膚病を
示す。また腫瘍とがんの病例を挙げるが,これは
薬理にもとづくもので,対応する中医効能は記さ
れていない。『中華食物養生大全』は薬理にもと
づいてさまざまな病例を挙げるが,これらの病例
は「天門冬」の効能とおおよそ一致するので,
『中華食物養生大全』の病例に天門冬の中医効能
を当てはめると次のようになる。

高血圧症(滋陰降火),高脂血症・動脈硬化
(消痰・通経絡),冠動脈疾患(通経絡・祛熱中
風・鎮心),体虚・気血不足・栄養不良・貧血・
肝不全(益気力・滋陰・潤五臓),腎炎による浮
腫・尿路結石(通腎気・利小便),慢性の便秘
(滋陰潤肺),がん病(なし),肥満症(なし)。

本書では『中薬大辞典』『中国野菜』が述べる
効能と病例を紹介するが,『中華食物養生大全』
の病例や天門冬の効能も十分参考にできると思わ
れる。

【天門冬】

薬性 甘・苦,寒

帰経 肺・腎経

効能 滋陰潤肺・清肺降火(養皮膚・益気力・
利小便・除熱・通腎気・止消渴・祛熱中風・
鎮心・潤五臓・止咳嗽・消痰・止血・通経絡)

主治 燥熱による咳・陰虚による労咳・熱病に
よる陰虚症状・消渴・便秘・咽頭痛・風熱瘧
痛・心痛・血熱による出血

代表実例

A 乾癬の改善(『中薬大辞典』)

(蘆笋煎) アスパラガス2kgを同量の水で3回

煎じて500ccに煮詰め、毎時20cc服用する。

B白血球減少症の改善（『中薬大辞典』）

〈蘆筍汁〉アスパラガス8kgに砂糖200gを加えて1ℓの汁を絞り、毎時15ccを服用する。

【油菜】（菜花・菜の花）

あぶらな なばな な はな

分類学名 アブラナ科のアブラナ *Brassica rapa*
var. *oleifera*

中国名 芸薹 芸苔

（別称：油菜苔 油菜 胡菜 寒菜 苔菜 苔芥 青菜）

出典 『中薬大辞典』『食物中薬与便方』『中国食療学』『中華食物養生大全』『中国飲食保険学』

種類 中国名「芸薹」は「アブラナ」の根・茎・葉を指す。「あぶらな」の原種は西アジアから北ヨーロッパにかけて分布する麦畑の雑草であったが、これが中国に移入した後、漢代あたりから花茎や葉茎を食用とする栽培種として発達したものが「あぶらな」であり、本草書では魏晋南北朝時代の『名医別録』に初出する。「芸薹」はその後長く野菜として活用されたが、明代（一説に唐代）になると油を採るために種子が利用されるようになり、「油菜」とも呼ばれるようになったといわれている。日本には弥生時代に伝来して奈良時代以降はやはり野菜として利用し、江戸時代から採油を目的として栽培された経緯がある。「あぶらな」の花茎と蕾、柔らかい葉茎は代表的な春野菜で、これを一般に「菜花」「菜の花」と呼んでいるが、近年では「セイヨウアブラナ」の柔らかい葉茎も「菜花」と呼ばれて流通している。

薬性 辛・甘，平（辛，涼）（辛，寒，無毒）
（辛，温，無毒）

帰経 肺・肝・脾経（肺・肝）

効能

①清熱

a 涼血止血

病 血痢・吐血・産後の出血

b 清熱解毒（消腫）

病 丹毒・風疹・癰疽・ウイルス性の皮膚病

②活血

a 活血・破血

病 瘀血・腰脚痺・悪露が出ない・乳癰

③その他の効能（破結通腸・利腸胃）

④外用の効能

a 清熱解毒・消腫

病 各種皮膚病・乳癰

注意事項 麻疹後、瘡疥、目疾患者は食すべからず（『中薬大辞典』）。発風動気、およそ腰脚口齒諸病、および産後、痧痘、瘡家、痼疾、目証、時感みなこれを忌む（『随息居飲食譜』）。血病、産婦は禁食（『本草薬性大全』）。

代表実例

A 慢性の血痢の改善（『聖恵方』）

〈芸薹蜜飲〉あぶらなの絞り汁2合に蜜1合を加えて、温めて服用する。

B 労倦による吐血の改善（『四川中薬誌』）

〈油菜湯〉あぶらなを煮てスープにする。

【アロエ】（アロエベラ）

分類学名 ススキノキ科のバルバドスアロエ *Aloe vera*

中国名 蘆薈葉

出典 『中薬大辞典』

種類 中国名「蘆薈葉」は「アロエ」の葉全体を指す。「アロエ」の原産地はアフリカ北部で、南アメリカ・西インド諸島などでも栽培されている。中薬文献では『雷公炮炙論』に見え、唐代の『本草拾遺』や『開宝本草』に現れることから、唐代以前には既に伝来していたと思われる。食材としては苦味の強い皮を除いたゼラチン状の中心部を用いるのが一般的だが、効能はむしろ皮に備わるので、皮を含む全体を使用する必要がある。なお、生薬の「蘆薈」は「アロエ」の葉に水を加えて加熱濃縮した液を乾燥させたもので、「蘆薈葉」とは異なるものだが、効能はほぼ同じと考えてよい。

薬性 苦・渋，寒

帰経 肝・大腸経

効能

①清熱

a 清熱瀉火

病 目の充血・湿熱による白濁・尿血・白帯下・小児のひきつけ・百日咳・歯痛

②瀉下

a 瀉火通便・

病 便秘・疝積

③活血

a 化瘀

病 無月経

④殺虫

a 殺虫

⑤外用の効能

a 瀉火・解毒・涼血止痛・化瘀・消腫

病 やけど・痔・各種皮膚病・打撲・虫刺され・爪廓炎

【蘆薈】

薬性 苦，寒

帰経 肝・大腸経

効能 瀉下・清肝明目・涼血止血・止咳嗽・止痛・殺虫

主治 熱結便秘・肝火頭痛・目赤驚風・虫積腹痛・疥癬・痔・鎮心

注意事項 妊婦は食べてはならない。食べすぎると激烈な下痢，盆腔充血，はなはだしきは墮胎を引き起こす（『広西本草選偏』）。

蘆薈葉は生のアロエのことで，アロエの絞り汁やすりおろしたものに対する効能が記されている。これに対して蘆薈はアロエの葉に水を加えて加熱濃縮した液を乾燥させたもので，こちらが漢方薬として一般に用いられるが効能はほぼ同じと考えてよい。一般的には皮を除いたものを料理に使用するが，薬膳においては皮も使用しなければならず，加熱する場合は皮ごと煮て，汁とゼラチン状の部分を食べる。生で使用する場合はゼラチン状の部分に皮の絞り汁を加えるなど，皮の利用に工夫が必要である。

代表実例

A 白濁の改善（『福建民間草薬』）

（蘆薈葉汁炖淡瓜子仁）アロエの絞り汁 6～7 匙に淡瓜子仁 30 個を加えて温める。

B 百日咳の改善（『福建中草薬』）

（蘆薈葉汁）アロエの絞り汁 1 匙に砂糖を加えて飲む。

【いたどり】（すかんぼ）

分類学名 タデ科のイタドリ *Fallopia japonica* var. *japonica*

中国名 虎杖葉 虎杖

（別称：酸桶笋 花斑竹 酸筒杆 酸湯梗 苦杖 酸杖 虎杖根 活血竜）

出典 『中薬大辞典』『抗癌中薬大全』

種類 中国名「虎杖葉」は「イタドリ」の葉を指す。「いたどり」は東アジアを原産地とする植物で，日本では竹の子状の新芽を山菜として食用にするが，酸味が強いので塩で揉んでから調理したり，茹でた後に水にさらして食すことが多い。中国では主に「いたどり」の根や根茎が生薬「虎杖」として利用されており，葉を使用することはあまりないが，『本草拾遺』には葉の外用例が記され，日本でも葉を外用として痛み止めに使用することから「いたどり」の名が付いたといわれる。「虎杖葉」の内服実例は見当たらないが，参考までに「虎杖」の効能・用例について付記する。

【虎杖葉】

効能

①祛風湿

a 疏風除湿（解毒・解熱）

病 関節リウマチ

②外用の効能

a 解毒

蛇咬み傷・漆かぶれ

【虎杖】

薬性 苦，微寒（甘，平）（甘・苦・辛，温）

帰経 肝・胆・肺経

効能

①祛風湿

a 破風毒結気

病 風湿痺痛・四肢麻痺・関節リウマチ

②活血

a 活血祛瘀・止損傷痛

病 無月経・月経痛・悪露が少ない・癥瘕・血瘀による頭暈・打撲による血瘀・高脂血症

③清熱

a 清熱利湿・利小便・退黄

病 黄疸・肝炎・痔瘻・痔出血・赤白帯下・淋濁・淋証

b 清熱解毒（排膿・止渴・抗癌）

病 熱症状・咽頭痛・各種腫瘍・各種がん病・白血病

④外用の効能

a 清熱解毒

病 蛇咬み傷・やけど・感染性尿道炎・各種皮膚病

注意事項 虎杖葉に関しては記載がない。

虎杖を妊婦は食してはならない（『薬性論』）。

代表実例 虎杖葉の内服用例はない。虎杖の用例のみである。

A 風湿痺痛・四肢麻痺の改善（『浙江薬用植物誌』）
〈活血竜酒〉活血竜 500g を白酒 1ℓ に漬け込む。

B 月経不順の改善（『千金方』）
〈虎杖煎〉虎杖根を煎じて淳酒を加え、水飴状になるまで煮詰める。

C 黄疸の改善（『四川中薬誌』）
〈虎杖金錢草板藍根煎〉虎杖・金錢草・板藍根各 30g を水で煎じる。

D 放射線治療後の白血球低下の改善（『新医薬資料』）
〈虎杖鶏血藤煎〉虎杖・鶏血藤各 30g，当帰・甘草各 9g を水で煎じる。

【いぬがらし】【こいぬがらし】
【すかしたごぼう】

分類学名 アブラナ科のイヌガラシ *Rorippa indica*

中国名 蔊菜 風花菜 山芥菜

（別称：塘葛菜 野油菜 鶏肉菜 辣米菜 野油菜 野芥草 辣米菜 江剪刀草）

出典 『中薬大辞典』『中国野菜』『中国飲食保健学』『食物中薬と便方』

種類 中国名「蔊菜」は「イヌガラシ」や「ミチバタガラシ」の全草を指す。これらはイヌガラシ属に属する植物で、唐代の『本草拾遺』に現れ、古くから薬用・救荒食とされてきた野草である。日本では「イヌガラシ」(*Rorippa indica*)、「コイヌガラシ」(*R. cantoniensis*)、「スカシタゴボウ」(*R. islandica*) が代表格で、田畑のあぜなどに自生する若い葉を食用とする。クレソンもかつてはイヌガラシ属に分類されていたこともあり、クレソンに似た辛味をもつ。

薬性 辛・苦，微温（苦・辛，涼）（辛・甘，平）（辛，温，無毒）（熱）

効能

①解表

a 解表散寒・解表清熱・疏風

病 感冒発熱・風寒感冒・麻疹未透

②理気・化痰

a 宣肺祛痰（祛痰止咳・豁冷痰）

病 咳嗽痰喘・胸悶気喘・慢性気管支炎・痰湿体質・眩暈

③燥湿

a 利水除湿・清利湿熱（解毒利湿）

病 黄疸・浮腫・腹水・淋証

④活血

a 活血通経・活血消腫

病 乾血癆・無月経・打撲

⑤散寒

a 温中健胃

病 産後の腹痛寒痢・冷え腹・胃寒嘔吐・腹痛・胃痛・脾胃虚弱・消化不良・虚勞

⑥祛風湿

a 祛風除湿

病 風湿痺痛・関節リウマチ・リウマチ性心臓病

⑦解毒

a 消腫解毒・清熱解毒

病 ジフテリア・咽頭炎

⑧外用の効能

a 疏風・清熱解毒・消腫生肌・活血

病 副鼻腔炎・各種皮膚病・やけど・毒蛇咬み傷・打撲

注意事項 陰虚火旺の者は食してはならない。歯

痛、目昏、大便燥疼、瘡痔の者はこれを忌む（『本草省常』）。黄荊葉と同用してはならない（『上海常用中草药』）。多食すると痼疾を發し、熱を生む（『本草綱目』）。

代表事例

A 慢性気管炎の改善（『食物中薬与便方』）

〈焯菜紫子煎〉焯菜5錢、紫子・蘿蔔子各3錢、甘草2錢を水で煎じる。

B 感冒発熱の改善（『青島中草药手冊』）

〈焯菜桑菊煎〉焯菜15g、桑葉9g、菊花15gを水で煎じる。

C 関節リウマチ（『民族薬簡編』）

〈猪脚焯菜湯〉いぬがらし30gと豚足をスープにする。

D 麻疹未透の改善（『食物中薬与便方』）

〈焯菜蘇葉薄荷煎〉焯菜・紫蘇葉各5錢、薄荷2錢を水で煎じる。

E 胃寒腹痛の改善（『中国飲食保健学』）

〈辣米菜粥〉いぬがらし50g、米100g、羊肉50gで粥を作る。

F 打撲による脹痛の改善（『福建中草药』）

〈焯菜酒〉いぬがらし50gの汁を絞る、温めた酒に加えて飲む。

【うこん】

分類学名 ショウガ科のウコン *Curcuma longa*

中国名 姜黄

（別称：宝鼎香 黄姜）

出典 『中薬大辞典』『実用中薬辞典』

種類 中国名「姜黄」は「ウコン」の根茎を指す。「うこん」はインド原産で、インドでは古くから生薬やスパイス・染料として用いてきた。来歴は明らかではないが唐代の『新修本草』に掲載され、日本には18世紀前半に琉球に伝えられて全国に普及し、主に染料として利用された。今日では二日酔いの抑止効能があるとして錠剤やドリンク剤が多数販売されているが、過剰摂取による肝機能障害が報告されているので注意が必要であ

る。日本では「うこん」の根茎を「うこん」「秋うこん」と呼ぶが、近縁種で東南アジアに自生する「ジャワウコン」（*C. xanthorrhiza*）の根茎を「薬うこん」と称し、「キョウオウ」（温鬱金 *C. aromatica*, *C. wenyujin*）の根茎を「春うこん」、**「ガジュツ」（莪朮 *C. zedoaria*, *C. aeruginosa*）の根茎を「紫うこん」と称している**ので注意する必要がある。また、ウコン・キョウオウ・ガジュツの細根の先端に生じた塊根を中薬名では「鬱金」と呼んでおり、名称が紛らわしい。『中薬大辞典』には「姜黄」「莪朮」「鬱金」がそれぞれ掲載されているが、姜黄と莪朮はほぼ同じ効能を有しており、鬱金は薬性が寒で姜黄・莪朮とは効能もやや異なるので、参考までに莪朮・鬱金を付記する。

薬性 苦・辛、温

帰経 脾・肝経（心・脾）（心・肺）

効能

①理気

a **理気**・利胆

病 気滯・気脹・気痞・腹胸脇部の痛み・胸膈部の煩悶・右脇部の痛み・癥瘕・淋証・黄疸・胃痛・胃及び十二指腸潰瘍・喘脹

b **芳香健胃**（下食）

病 膨満感・食欲不振・妊婦の腹部脹痛・腹痛

②活血

a **活血**・**破血**（通経止痛）

病 悪露の停滞・産後の瘀血腹痛・敗血衝心・心痛・月経痛・無月経・血瘀気滯

③収渋

a **止血**

病 産後の止まらない出血・妊婦の性器出血・吐血・鼻出血・尿血・痔

④祛風湿

a 祛風除痺（止暴風痛冷気）

病 風湿痺痛・風痰による肘関節の痛み

⑤殺虫

a 殺虫

病 寄生虫病

⑥解毒

a 消癰腫・祛邪辟惡（除風熱）

病 各種皮膚病・脊背部に生じた癰疽・皮膚の痒み・熱痛を伴うできもの

⑦外用の効能

a 祛風・止痛

病 歯痛・各種皮膚病・帯状疱疹

注意事項 血虚無気滞血瘀および妊婦は慎服（『中薬大辞典』）。虚弱の人は用いることを忌む（『薬性通考』）。姜黄、鬱金、迷葉の三物は形状、効能皆あい近し、ただ鬱金は心に入りて治血し、而して姜黄は脾に入りて治気を兼ね、迷葉はすなわち肝に入りて気中の血を治す（『本草綱目』）。

【莪朮】

薬性 辛・苦、温

帰経 肝・脾経

効能 行気破血・消積止痛

主治 瘀血や気滞による心痛・食積・上腹部の脹痛・瘀血による無月経・月経痛・癥瘕痞結・打撲

【鬱金】

薬性 辛・苦、寒

帰経 心・肝・胆経

効能 活血止痛・行気解鬱・清心涼血・利胆

主治 腹部や胸脇部の痛み・月経痛・熱病による精神混濁・精神疾患・吐血・鼻出血・血淋・砂淋・黄疸

代表実例

A 右脇部の痛み・膨満感・食欲不振の改善（『済生統方』）

〈推気散〉片姜黄・枳殻・桂心各5錢，甘草2錢を粉末にし，2錢を生姜湯で服用する。

B 風痰による肘関節の痛みの改善（『葉氏録驗方』）

〈五痺湯〉姜黄2両，羌活1両，白朮1両半，甘草1両を砕いておき，毎服約五大錢に姜10片を加えて水で煎じる。

【うちわサボテン】

(カクタスリーフ)

分類学名 サボテン科のウチワサボテン *Opuntia ficus-indica* var. *saboten*

中国名 仙人掌

(別称：鳳尾筍 龍舌 神仙掌 霸王 観音掌

仙巴掌 火焰 火掌)

出典 『中薬大辞典』『花卉食療』

種類 中国名「仙人掌」は「ウチワサボテン」の根および茎を指す。「うちわさぼてん」は中央・南アメリカ原産で，原産地では淡緑色の若い茎を食用にする。生はアロエに似た滑りと苦味があるが，加熱すると苦味はなくなり，「さやいんげん」のような風味になるといわれる。中国では茎を砂糖で煮詰めて菓子（蜜餞）にするが，樹液（玉芙蓉）や花（神仙掌花）は薬用とされ，『植物名実図考』や『本草綱目拾遺』に現れることから，清代には伝来していたと考えられる。

薬性 苦，寒（苦・渋，寒）

帰経 心・肺・胃経

効能

①清熱

a 清熱利湿

病 胃痛・胃及び十二指腸潰瘍

b 涼血止血

病 肺労咯血・吐血・痔出血

c 清熱解毒・（解毒消腫・止痛）

病 腸炎による下痢・急性細菌性痢疾・咽頭痛

d 清肺

病 肺熱咳嗽・気管支喘息

e 清心安神

病 動悸を伴う不眠・精神障害・小児のひきつけ

②理気

a 理気活血

病 気滞による腹腔内のしこり（痞塊）・気滞痛

③外用の効能

a 散瘀消腫・止痛・生肌

病 各種皮膚病・乳癰・蛇咬み傷・虫刺し傷・やけど・凍傷・脱毛症・足の裏の深部膿腫・頸リンパ結核・耳下腺炎・頭痛

注意事項 虚寒証，および妊婦は慎服（『中薬大辞典』）。目に入れてはならない（『嶺南雜記』）。鉄器を忌む（『閩東本草』）。

代表実例

A 肺熱咳嗽の改善（『安徽中草薬』）

〈仙人掌汁〉サボテンの絞り汁に蜂蜜を加え，お湯で服用する。

B痔出血の改善（『草木便方今釈』）

〈仙人掌炖牛肉〉牛肉のスープ 250 g にサボテン 30 g を加えて飲む。

C動悸を伴う不眠の改善（『花卉食療』）

〈仙人掌飲〉サボテン 60 g の絞り汁に温めた砂糖水を加えて飲む。

【うど】

分類学名 ウコギ科のウド *Aralia cordata*

中国名 九眼独活

（別称：食用土当归 土当归 独活 草独活）

出典 『中薬大辞典』『全国中草药匯編』

種類 中国名「九眼独活」は「ウド」（食用土当归 *Aralia cordata*）、「ミヤマウド」（柔毛竜眼独活 *A. henryi*）、「メダラ」（竜眼独活 *A. fargesii*）、「和名不詳」（濃紫竜眼独活 *A. atropurpurea*）の根と根茎を指す。「うど」の原種は日本・朝鮮・中国東北部に自生するが、栽培は 17 世紀に日本で行われた数少ない日本特産の野菜である。その後、江戸時代に土を茎に盛って軟化栽培する方法が行われたが、今日「山うど」と称されるものがこの方法を用いる。また明治時代になると日光を遮り加温して栽培する方法が開発され、これが今日「軟白うど」「白うど」と称されるものである。中国では野菜としての利用はほとんどされず、生薬として用いられており、明代の『本草綱目』に掲載される。なお中薬名「独活」はセリ科シシウド属「ミヤマシシウド」（*Angelica pubescens*）の根であるため注意が必要である。

薬性 辛・苦，温

帰経 肝・腎経

効能

①祛風湿

a 祛風除湿・舒筋活絡（通痹止痛・鎮瘻）

病 風湿痺痛・腰膝酸痛・鶴膝風・風湿による頭痛

②補虚

a 補虚

病 慢性肝炎・目眩・老化や労倦による腰痛や肌荒れ・喘息・産後の疾病

b 健脾利水・利湿（利尿・消浮腫）

病 脾虚による浮腫・体虚による浮腫・小児疳積・気虚下陷

③解表

a 発散風寒（祛風・発汗）

病 感冒・咳嗽・頭痛

④活血

a 活血・和血止痛

病 打撲による脹痛・月経不順・胸脇部の痛み

⑤解毒

a 截瘡

病 瘡疾・腸炎・肺結核

⑥外用の効能

a 和血止痛・祛風除湿

病 癰腫・捻挫による腫痛・骨折・歯痛

注意事項 陰虚内熱，および体虚の者は用いることを忌む（『四川中薬誌』）。

上記の効能は『全国中草药匯編』に掲載されている「草独活」（*A. yunnanensis*）を参考として補充したものである。「草独活」は正式名称を「雲南竜眼独活」といい、「竜眼独活」（メダラ）の近縁種と考えられる。

代表実例

A 風湿痺痛の改善（『安徽中草药』）

〈土当归威靈仙煎〉土当归・威靈仙各 9 g，防風・木瓜各 6 g を水で煎じ，白酒少量とともに服用する。

B 打撲・風湿の改善（『雲南中草药』）

〈草独活酒〉うど 30 g を酒に浸けて飲む。

C 慢性肝炎・小児疳積・体虚による浮腫の改善（『雲南中草药』）

〈草独活燉猪肝〉うど 30 g と豚レバーを水で煮て スープにする。

【うまごやし】(クローバー)

【アルファルファもやし】

分類学名 マメ科のニセウマゴヤシ *Medicago hispida*, ムラサキウマゴヤシ *M. sativa*

中国名 苜蓿 金花菜 草頭 南苜蓿
(別称: 光風草)

出典 『中薬大辞典』『食物中薬与便方』『中国食療学』『中国保健薬膳大全』『中国飲食保険学』『中国野菜』『全国中草薬匯編』

種類 中国名「苜蓿」は「ニセウマゴヤシ」や「ムラサキウマゴヤシ」(*M. sativa*)の全草を指す。「ムラサキウマゴヤシ」は中央アジア原産の植物で、後漢時代の張騫が西域から中国にもたらした牧草であるが、生薬としては魏晋南北朝時代の『名医別録』にその効能が記されている。また、若い葉茎は古くから食されており、今日でも上海地方ではごく一般的な野菜として食べられている。日本には江戸時代に中国から伝えられ、緑肥や牧草として利用されたが、同属の「パークローバー」(*M. denticulate*)などとともに山菜の1つとされることもある。また近年になって「ムラサキウマゴヤシ」をモヤシとして栽培し、「アルファルファ」と呼んでサラダにして生食することも多くなった。

薬性 苦・甘, 涼(苦, 平, 渋)(甘, 平, 無毒)
(微甘, 淡)

帰経 脾・胃・大腸・小腸経(心・脾)

効能

①清熱

a 清熱利湿・通淋排石(利湿退黄・退酒疸・消腫)

病 湿熱内蘊・黄疸・黄疸型肝炎・目黄赤・酒疸・浮腫・淋証・膀胱結石・小便赤黄・脾胃湿熱・下痢・腸炎・風湿痺痛・神経痛

b 清脾胃・和胃(安中)

病 胃熱による煩悶・悪心嘔吐・食欲不振

c 清熱

病 痔出血・熱病による煩悶・高脂血症・動

脈硬化

②補虚

a 益気・養血

病 白血病・貧血・夜盲

③瀉下

a 清腸通便・利大小腸

病 便秘・大小便不利

④その他の効能(舒筋活絡)

⑤外用の効能

a 解毒消腫

病 毒蛇咬み傷・虫刺され

注意事項 多食は冷気筋中に入り、すなわち人を瘦せしむ(『食療本草』)。蜜と同食すべからず(『食物本草』)。虚寒体質の者は食用とすべからず(『中国飲食保険学』)。

代表実例

A 熱病による煩悶・目黄赤・小便黄・酒疸の改善(『新修本草』)

〈苜蓿汁〉クローバーの絞り汁を飲む。

B 黄疸型肝炎の改善(『食物中薬与便方』)

〈野苜蓿茵陳煎〉野苜蓿・茵陳各5錢を水で煎じる。

C 高脂血症・浮腫・膀胱結石の改善(『中国保健薬膳大全』)

〈苜蓿豆腐湯〉クローバーと豆腐でスープを作る。

D 夜盲症・高脂血症・尿道結石の改善(『中国保健薬膳大全』)

〈生炒苜蓿〉クローバーを大豆油で炒める。

E 脾胃湿熱・大小便不利の改善(『中国野菜』)

〈紫花苜蓿煎〉紫花苜蓿 500g を水で煎じる。

【うるい】(おおばぎぼうし)

分類学名 キジカクシ科ギボウシ属 *Hosta*

中国名 紫萼 玉簪

(別称: 河白菜 小芭蕉 金鈴草 化骨蓮)

出典 『中薬大辞典』『中国野菜』『全国中草薬匯編』

種類 中国名「玉簪」は「マルバタマノカンザシ」(*Hosta plantaginea*)の葉あるいは全草を指

し、「紫萼」は中国東北部に自生する「東北玉簪」(*H. ensata*)の若苗・茎葉・花を指す。ギボウシ属は葉茎を食用とするものと園芸種に分かれるが、食用とされているギボウシ類は一般に「うるい」と呼ばれ、「オオバギボウシ」(*H. sieboldiana*)を代表種として、「スジギボウシ」(*H. undulata*)なども食用とされている。中国では「紫萼」を食用とするようだが、効能は「玉簪」と似る。「うるい」は若い苗を食用とする癖のない山菜で人気が高く、最近は栽培したものが多く出回っており、サッと茹でてお浸しにすると少しヌメリが出て美味しい。

薬性 苦、寒(甘・辛、寒、有毒)

効能

①清熱

a 清熱解毒・散結消腫・止痛

病 乳癰・中耳炎・瘰癧

②外用の効能

a 清熱解毒・消腫止痛

病 疔瘡腫毒・下肢の潰瘍・中耳炎・治りにくい潰瘍・蛇咬み傷、虫刺され

注意事項 記載なし。

『中薬大辞典』は「玉簪」の使用部位を全草・根・葉および花としているが、『中国野菜』『全国中草药匯編』では葉と花の効能を分けて記載しており、上記は葉の効能である。なお花には、清咽・利尿・解毒・通経の効能があり、主治は咽喉腫痛・小便不利・尿路感染・月経痛・無月経である。

代表実例

A 乳腺炎の改善(『江西草薬手冊』)

〈玉簪菠菜煎〉マルバタマノカンザシ 30g、ほうれん草 60g を水で煎じる。

【うわばみそう】

(みず・みずな)

分類学名 イラクサ科のウワバミソウ *Elatostema involucreatum*

中国名 楼梯草

(別称：細水麻葉 赤車使者 半边山 半边傘

冷水草 竜含珠 驚風草)

出典 『中薬大辞典』

種類 中国名「楼梯草」は「ウワバミソウ」の全草を指す。「うわばみそう」は日本・朝鮮半島・中国に分布する野草で、日本では山菜として粘りのある若い茎を食用とする。春から初夏にかけて八百屋で売られることもあり、東北地方ではこれを「みず」と称し、茎の皮を剥いてから茹でてお浸しや炒め物にしたり、粘りが出るまで叩いた「みずトロロ」を好んで食す。中国でも広範に分布しているが、食用よりも薬用として利用されており、『植物名実図考』に初出する。

薬性 微苦、微寒(辛・苦、温、有毒)(苦・渋、寒)

効能

①清熱

a 清熱解毒

病 発熱・咳嗽

b 清利湿熱(利尿・消腫)

病 黄疸・淋証・浮腫・赤白痢

②祛風湿

a 祛風除湿

病 風湿痺痛

③活血

a 活血化瘀

病 無月経

④外用の効能

a 清熱解毒・活血化瘀・鎮痛・消腫

病 各種皮膚病・扁桃腺炎・毒蛇咬み傷・打撲・捻挫による内出血・骨折

注意事項 妊婦は服用を忌む(『安徽中草药』)。

代表実例

A 赤白痢の改善(『貴州民間薬物』)

〈半边山酒〉うわばみそう 15g を叩き潰し酒と混ぜたものを米の研ぎ汁で服用する。

B 黄疸の改善(『湖南薬物誌』)

〈赤車使者煮鴨蛋〉赤車使者 23g にあひるの卵 2 個を加えて煮たものを甜酒で服用する。

C 無月経の改善(『安徽中草药』)

〈赤車使者煎〉赤車使者 15g を水で煎じ、黄酒・黒砂糖を加えて飲む。

【えごまの葉】

は

分類学名 シソ科のエゴマ *Perilla frutescens*

中国名 白蘇葉 蘇子苗

(別称：荳葉)

出典 『中薬大辞典』

種類 中国名「白蘇葉」は「エゴマ」の葉を指す。「えごま」は東南アジアあるいは中国原産とされる植物で、中国では葉や種子を食用・薬用としており、特に種子から絞った油は香りがよいため食用油として用い、また乾性油であるためこれを防湿材料として油紙や傘に塗って利用した。「えごま」は日本にも縄文時代に渡来しており、「なたね」が搾油用植物として栽培されるようになった17世紀までは盛んに栽培されていたといわれる。このように日本では「えごま」の種を古くから利用し、葉の利用はほとんどなされなかったが、韓国料理では香り野菜として盛んに利用するので、最近では日本でも韓国料理の普及とともに販売されるようになった。

薬性 辛・温、無毒(辛・苦、温)

帰経 肺・脾経

効能

①解表

a 散寒解表・疏風宣肺(止上気咳嗽・定痛止喘)

病 風寒表証・風寒諸証・咳嗽気喘・痰

②散寒

a 散寒

病 寒湿による腹部脹痛・陰囊の腫れ・冷痢・嘔吐下痢

③理気

a 理気消脹

病 胸部の煩悶・悪心

④消食

a 理気消食(行気寛中・調中・下気)

病 上腹部の脹悶・食積

⑤解毒

a 解毒(解魚蟹毒)

病 食中毒・インフルエンザ・瘧疾・脊背部に生じる癰疽

⑥殺虫

a 殺虫

病 寄生虫病

⑦その他の効能(潤心肺・長肌膚・益顔色)

⑧外用の効能

a 除風湿

病 風湿痺痛・痛風

注意事項 記載なし。

代表実例

A 風寒表証の改善(『江西草薬手冊』)

〈冰糖白蘇湯〉白蘇 15g を水で煎じ、冰糖を加えて飲む。

B 寒湿による腹部脹痛・食中毒の改善(『福建中草药』)

〈白蘇生姜煎〉乾白蘇全草 21g, 生姜 9g を水で煎じ、塩少量を加える。

C 冷痢の改善(『福建民間草薬』)

〈白蘇紅糖煎〉白蘇莖葉 9~15g, 紅糖少量を水で煎じる。

【エシャロット】(シャロット・ベルギーエシャロット)

分類学名 ヒガンバナ科のシャロット *Allium cepa* var. *aggregatum*

中国名 細香葱 胡葱

(別称：葫葱 蒜葱 回回葱 綿葱 火葱)

出典 『中薬大辞典』『中国食療学』

種類 中国名「細香葱」「胡葱」は「シャロット」の全草を指す。一般名称で「細香葱」は「あさつき」類(*Allium schoenoprasum*)とされており、『中薬大辞典』が記載する別称にも『本草綱目』などから引用された「わけぎ」や「あさつき」と思われる名称が混在しているが、『中薬大辞典』は『重慶草薬』のみを出典根拠として効能を記しているため、名称には問題があるものの効能に関しては「シャロット」とみてよい。『中国食療学』では「シャロット」を「胡葱」としており、唐代

の『食療本草』などを出典根拠としているが、「胡葱」は今日でも一般名称として「シャロット」を表す。「シャロット」は中東原産といわれ、インドでも古くから栽培されていた「たまねぎ」の変種であり、ヨーロッパへは十字軍が持ち帰り、フランスでは「エシャロット」と呼んで料理に利用し、ベルギーが主要産地であるため「ベルギーエシャロット」とも呼ばれる。中国には唐代に今日の「シャロット」の原種がもたらされたと思われ、『食療本草』に「胡葱」として初出するが、ヨーロッパ種は清朝期に中国に伝えられ『本草正義』に「綿葱」として現れる。日本には明治時代に導入されたが普及せず、今日でもその多くが輸入品である。かつて「エシャロット」の名で「ヒメラッキョウ」(*A. anisopodium*)を軟化栽培したものを販売していたが、今日では混乱を避けるために「シャロット」を「ベルギーエシャロット」と呼び、「ヒメラッキョウ」は「エシャレット」と呼ぶようになった。

薬性 辛，温，無毒

帰経 肺・肝経

効能

①解表

a 除寒解表（祛風勝湿）

病 風寒表証による頭痛・感冒風寒

②理気・散寒

a 通気・温中下気・消穀

病 腹部脹満・浮腫・小便利・喘息

③その他の効能（利五臓・殺虫）

④外用の効能

a 解毒消腫・祛風勝湿

病 寒湿証・各種皮膚病・痛風・関節炎・捻挫による腫痛

注意事項 多食すると目糊，耗神，多忘を発病する（『中国食療学』）。

代表実例

A感冒による頭痛・咳嗽の改善（『重慶草薬』）

〈細香葱頭僵蚕酒〉細香葱頭2両，僵蚕1両を酒に浸け込む。

B小児の感冒の改善（『重慶草薬』）

〈細香葱根老姜煎〉エシャロット2～3個，老姜1片，五匹風3～7個を水で煎じる。

C浮腫・小便利・喘息の改善（『聖恵方』）

〈胡葱赤小豆膏〉エシャロット10茎，赤小豆3

合，滑石1両を水5升で柔らかくなるまで煮た後，潰して膏にする。

【えぞうこぎ】

分類学名 ウコギ科のエゾウコギ *Eleutherococcus senticosus*

中国名 刺五加

（別称：老虎鏢子 刺木棒 刺拐棒）

出典 『中薬大辞典』『中国野菜』『実用薬膳学』

種類 中国名「刺五加」は「エゾウコギ」の根・根茎・茎葉をいう。生薬としては根茎を用いることが多いが新芽は食用とされ，雲南料理などでよく使用されている。日本でもツマ野菜として稀に売られていることがあり，やや苦味があるものの，濃厚な味わいをもった山菜である。なお，近縁種「ウコギ」(*A. gracilistylus*)の根皮は「五加皮」と称される生薬であり，エゾウコギの根皮も「五加皮」の代用として使用されることがある。

薬性 辛，温（辛・苦，温）

帰経 肝・腎経（心・脾・腎）

効能

①補虚

a 益気（健胃）

病 体力低下・気虚・低血圧症・白血球減少症

b 補腎益精（壮筋骨）

病 腰痛・腰膝部の痛み・發育不全・インポテンツ・遺尿証・慢性気管支炎・高血圧症・糖尿病

c 養心安神

病 ストレス性の不眠症・健忘・神経衰弱・虚血性脳血管疾病

②活血

a 活血化瘀（逐瘀）

病 胸痺・心痛・狭心症・高脂血症・脳血栓・打撲

③燥湿

a 化湿・利尿

病 脚気・浮腫・疝気・消火器潰瘍病・陰囊に生じた湿疹・女性器の痒み・小便不利

④祛風湿

a 祛風湿（驅風）

病 風湿痺痛・関節リウマチ・慢性関節炎・四肢の不随

⑤解毒

a 解毒

病 中毒症

注意事項 陰虛火旺の者は慎服（『中薬大辞典』）。

食用部位は若芽であるが、『中薬大辞典』では根・根茎・茎葉とし、『中国野菜』では嫩芽・嫩葉・根としており、根・茎・葉ともに効能は同じである。

代表実例

A 発育不全の改善（『寧夏中草薬手冊』）

〈五加皮茜草煎〉五加皮 9g, 茜草・木瓜・牛膝各 6g を水で煎じる。

B 脚気・浮腫の改善（『寧夏中草薬手冊』）

〈五加皮黄耆煎〉五加皮 12g, 黄耆 30g を水で煎じる。

C 風湿痺痛・関節痛の改善（『実用薬膳学』）

〈五加皮酒〉五加皮 30g, 当帰・牛膝・地榆各 20g を煎じて薬液を作り、米 100g に混ぜて蒸した後、酒麴 50g を加えて発酵させる。

【おおばこ】

分類学名 オオバコ科のオオバコ *Plantago asiatica*

中国名 車前草

（別称：当道 牛遺 車輪菜 蛤蟆草 蝦蟆草 蝦蟆衣 錢貴草 飯匙草 灰盆草）

出典 『中薬大辞典』『中国野菜』

種類 中国名「車前草」は「オオバコ」(*Plantago asiatica*) や「ムジナオオバコ」(*P. depressa*) のことで、花茎が伸びた秋に全草を採集して乾燥させたものである。日本には古くから「オオバコ」が全土に自生しており、中国を原産地とする

小型の「ムジナオオバコ」も帰化植物として生息する。これらは道沿いなどどこにでも生えている雑草で、昔は子供たちが花茎を摘んで遊ぶ姿をよく見たが、ごく若い葉は茹でて食べることができる。中国では古く『詩経』に現れて食用にもされるが、種子と全草が生薬として『神農本草経』に記載される。

薬性 甘，寒（甘・鹹，寒）（苦・鹹，寒）

帰経 肝・小腸・膀胱経（小腸・膀胱）（肝・脾）

効能

①清熱

a 清熱利湿（利小便・瀉腎・通五淋）

病 淋証・前立腺肥大症・腎炎による浮腫・慢性腎盂腎炎・膀胱炎・尿道炎・乳糜尿・尿血・帯下・湿邪による腰痛・暑湿による下痢・水様性下痢・黄疸

b 清肝火（明目・止血）

病 肝熱目赤・鼻出血・高血圧・癩瘡・慢性気管炎・咽頭炎・咽頭狭窄

c 清熱解毒

病 急性扁桃腺炎・耳下腺炎・小児の急な下痢・急性肝炎・小腸の熱

②その他の効能（清胃熱・補心・下気・解酒毒・補五臓・寧血熱）

③外用の効能

a 清熱解毒・止血

病 癰腫瘡毒・疔腫・丹毒・身体の紅腫疼痛・喉痺・乳蛾・切り傷による出血

注意事項 虚滑精気不固の者は禁用（『本草逢原』）。

代表実例

A 小腸の熱・血淋を伴う急性疼痛の改善（『丹溪心法』）

〈車前草汁〉おおばこに水を加えてすり潰し、絞り汁を飲む。

B 急性腎炎の改善（『中国野菜』）

〈玉米鬚車前葉粥〉おおばこ・とうもろこしの鬚各 30g, 葱 1 本を水で煎じ、煎じ汁に米を加えて粥を作る。

C 慢性腎炎による浮腫・慢性腎盂腎炎・膀胱炎・小便不利・高血圧の改善（『中国野菜』）

〈車前草茶〉車前草 20g を粉末にし、熱湯を注いで茶代わりに飲む。

D 急性肝炎の改善（『北京医学院中草薬制剂資料匯編』）

〈車前草冲剂〉車前草 1kg を 2 回水で煎じ、薬液を煮詰めて濃縮し、砂糖適量を加えて乾燥させる。20g を服用する。

E 下痢の改善 (『湖南薬物誌』)

〈車前草鉄馬鞭煎〉車前草 12g、鉄馬鞭 6g を水で煎じる。

【おかのり】 (ふゆあおい)

分類学名 アオイ科のフユアオイ *Malva verticillata*

中国名 冬葵葉 冬苋菜 冬寒菜 葵菜

(別称: 北錦葵 馬蹄菜)

出典 『中薬大辞典』『中国野菜』『中国薬膳学』

種類 中国名「冬葵葉」は「フユアオイ」の苗あるいは葉を指す。「ふゆあおい」は中国原産で、『詩経』に詠われて古くから食用にされてきた植物であり、六朝時代には野菜の第一に挙げられ、元代では「百菜の王」と称されて人気が高かった。しかし、明代以降はあまり食されなくなり、現在では湖南省・四川省・江西省などの限られた地域でしか栽培されていないといわれる。日本には平安時代に渡来し、食用や薬用とされてきたが、現在では「フユアオイ」の変種「オカノリ」(*M. verticillata* var. *crispa*) が一部の地域で栽培されているにすぎない。「おかのり」はヌメリがあって癖のない美味しい野菜で、天ぷらにしたり茹でてお浸しなどにして食すが、葉を炙って揉むと海苔のようになることから、「おかのり」と名付けられたといわれる。生産地で消費され、全国的に流通する野菜ではないが、最近では家庭園芸でも栽培されるようになった。

薬性 甘、寒 (甘、寒、滑、無毒) (甘・鹹、寒)

帰経 肺・大腸・小腸経 (大腸・小腸・膀胱)

効能

①清熱

a 清熱解毒 (散悪毒気)

病 熱毒下痢・菌痢・小児の斑疹・丹毒

b 除客熱 (治消渴)

病 肺熱咳嗽・虚咳盗汗・肺炎・肺労気管炎・酒客熱・内熱消渴

c 清熱利湿・利尿通淋 (去結行水・利水)

病 黄疸・帯下・難治性の潰瘍・淋証・陰茎痛・二便不通・尿路感染・浮腫

②活血

a 散膿血

病 血管炎

③理気

a 通乳

病 乳汁不下・母乳不足・乳房の脹痛・乳癰初期

④瀉下

a 滑腸通便

病 腸燥便秘・便秘・二便不通

⑤その他の効能 (益心・滑小腸・瀉腎・補肝胆気・明目・胎滑易産)

⑥外用の効能

a 清熱・解毒

病 諸瘻・やけど・外傷よる出血・各種皮膚病・切り傷・虫さされ・咽喉痛

注意事項 脾虚腸滑の者は禁服 (『中薬大辞典』)。妊婦は慎重に服用 (『中薬大辞典』)。脾胃虚寒の者は食べてはいけない (『本草匯言』)。寒性痛経の者は多食常食してはならない。風疾、宿疾の者はこれを忌む (『本草匯言』)。

代表実例

A 黄疸の改善 (『中国薬膳学』)

〈冬葵肉湯〉おかのり 60g、ちどめぐさ 90g、すみれ 60g、おおぼこ 30g、猪瘦肉 90g を蒸しスープにする。

B 小児の斑疹・毒気の改善 (『普濟方』)

〈葵菜葉汁〉おかのりの葉の絞り汁を少しづつ服用する。

C 咽頭炎の改善 (『中国野菜』)

〈冬葵煎〉おかのりの葉と花を陰干しにして、水で煎じる。

D 肺炎の改善 (『中国薬膳学』)

〈冬苋菜粥〉おかのり・米適量を粥にする。