



The Garden of Medicinal Plants, Kinki University



## シソ

学名 : *Perilla frutescens*  
 生薬名 : 紫蘇葉(しそよう)、蘇葉(そよう)  
 薬用部位 : 葉  
 薬効 : 発汗、解熱、鎮咳、鎮静



蒸し暑いこの季節、ソーメンや冷奴などの薬味に紫蘇が添えられると、清々しい芳香に夏の衰えた食欲が増します。まさに紫蘇の「蘇」

蘇

には「心をのびのびとさせ、気を巡らして、血を和らげ、心身ともに精気を蘇らせる」という意味があります。

薬味には苦味が少なく、香りのよい緑色の「大葉」とも呼ばれる青ジソを用います。梅干しや漬けものの着色・着香料として用いられるのは赤紫の赤ジソで、アントシアン色素が梅のクエン酸などで酸化すると赤紅色に変化します。薬用とされるのもこの赤ジソやチリメンジソで、主に種子や葉が用いられます。500年頃の古書には「紫蘇には精神を安定させる効果があり、それには種子(紫蘇子)がもっともよい」と記されており、この時代は主に種子が薬用とされていたようです。1590年に記された『本草綱目』には、近世の重要な薬だとして、茎葉の効用を第一に挙げ、「魚の中毒を治し、胃や

腸の働きを良くし、腹痛、下痢を治す。冷え、風邪を治し、痰や咳を止める」と記されており、薬用として広く用いられるようになりました。

シソの独特の香りは、精油成分ペリルアルデヒドで、強い甘味と制菌・防腐作用があります。生薬「紫蘇葉」は、この香りが強く、新鮮なものほど良品とされ、発汗、胃液分泌促進作用があり、気の巡りをよくして気分を爽快にします。風邪の初期に用いる「香蘇散」や不安感・抑うつ・不眠などに用いる「半夏厚朴湯」などの漢方処方に配剤されています。

また最近では、果実から抽出されるシソ油にα-レノイン酸が豊富に含まれており、生活習慣病やアレルギー疾患、認知症などに効果があるとして注目されています。

