



## 四季便り

The Garden of Medicinal Plants, Kinki University



### アシタバ

学名	: <i>Angelica keiskei</i>
生薬名	: 鹹草(かんそう)
薬用部位	: 葉
薬効	: 強壮、血圧降下など

アシタバは伊豆半島、伊豆諸島、紀伊半島の温暖な海岸沿いに自生する日本固有の植物です。「明日葉」と記され、「今日種がこぼれば明日芽が出る。今日摘んでも明日また芽が出る」という意味を持ち、成長が早く丈夫な植物であることに由来します。

アシタバには、クマリン類、各種ミネラル、ビタミン類、食物繊維などが多様に含まれています。若芽は古くから野菜として食されており、天ぷらや炒め物にされます。食欲増進や疲労回復の効果があるとされ、常食している伊豆諸島の老人に長寿が多いといわれています。

また、乾燥葉はアシタバ茶として高血圧の予防に服用され、全草は民間薬として血圧降下、利尿、催乳の目的で用いられています。



アシタバの茎や根を切ると、切り口から多量の黄色い汁が滲出します。この汁にはアシタバ特有の成分でポリフェノールの一種・カルコン類含まれています。これまでに血圧降下、胃酸分泌抑制、抗菌、抗アレルギー作用などが報告されています。さらに、最近の研究では、アシタバを常食としている老人の記憶力がよいという調査を基に、神経生長因子の産生を促す作用があることが解明され、今後、アルツハイマー型認知症、末梢神経障害などの予防に応用されることが期待されています。