



## 見頃の薬用植物

梅の実も青く実り、店先には梅の実や梅酒、梅ジュースを漬ける瓶が多く並ぶシーズンとなりました。いま旬な「ウメ」についてお話ししましょう。

### ■ウメ

*Prunus mume*

生薬名：烏梅（うばい）  
薬用部位：未熟な果実  
薬効：健胃、整腸作用



### ■日本人と“ウメ”

ウメはバラ科の落葉高木で花が美しく、清楚な芳香があることから、古くから親しまれ、万葉集ではウメはサクラの約3倍もの歌が詠まれています。

当学の学園草も、梅の花弁を象徴したものです。“梅干”は安土桃山時代から武士の保存食にされ、江戸時代には“おにぎり”として一般化され、明治以降には“日の丸弁当”として親しまれてきました。これは冷蔵庫のない時代に長期保存するための知恵だったのです。



### ■梅パワーで元気に

塩漬けにした“塩梅（あんばい）”は酸味の調味料として用いられています。また、料理の味を調える味加減をさす意味もあります。

青梅をブランデー・ホワイトリカーなどに氷砂糖を漬けて熟成した“梅酒”は、風味を楽しむだけでなく、食中毒などによる腹痛や下痢の治療に用いられてきました。

ウメは青いうちは食べるなど古くから言われますが、青梅の核には青酸配糖体（アミグダリン）を含むため、生食は避け注意が必要です。

未熟な青梅の果肉を擦りおろして絞り、煮出した汁を濃縮した“梅肉エキス”は、抗生物質のない時代は伝染病による食中毒の特効薬で、クエン酸や有機酸類による赤痢菌、コレラ菌、MRSA、サルモネラ菌、カンジダ菌、腸炎ビブリオなどに対する抗菌作用があります。また、梅肉エキスを作る過程で産生されるムメフラールに胃潰瘍の原因となるピロリ菌に対する抗菌作用、抗酸化作用、血流改善作用などが明らかにされ、生活習慣病に有効な健康食品として注目されています。

### ■漢方薬としての“ウメ”

青梅を果肉が黒くなるまで炒り、乾燥したものを生薬“烏梅（うばい）”といい、下痢止め、駆虫、解熱、鎮咳、去痰薬として用いられています。

