



見頃の薬用植物

秋に八百屋さんで見かける“むかご”を食べたことがありますか。

■ナガイモ、ヤマノイモ（自然薯）

Dioscorea batatas、*Dioscorea japonica*

生薬名：山薬（さんやく）、薯蕷（しよよ）

薬用部位：根茎（担根体）

薬効：滋養、強壯、止瀉



ヤマノイモの仲間、世界に約600種類存在するといわれている。最もよく知られているのはナガイモとヤマノイモでとろろ汁、山かけ、和え物などで家庭でもよく食べられる。棍棒状をしたナガイモは中国原産で、縄文時代に日本に渡来し、室町時代に栽培が始まった。ヤマノイモは日本原産で、山野に自生していることから別名“自然薯”とも呼ばれる。ナガイモよりも粘りが強く、こくがあって美味。成長すると1m以上になり、くねくねと曲がっているため掘る途中で折れないように、最近ではパイプに入れてまっすぐに育つよう工夫されている。



秋から冬にかけて直径1～2cmの丸いむかご（左図）が葉腋（葉の付け根）につく。炊き込みご飯や塩茹でや天ぷらにして食べられる。

奈良時代の記録によると、ヤマノイモは大変な貴重品で最高の値段で取引され、滅多に口にできない高級品であった。“山うなぎ”ともいわれ、非常に栄養価が高く、食べると精がつくと昔からいわれている。生のままでも消化しやすいαデンプンやジアスターゼなどの消化酵素を豊富に含み、ネバネバ成分の元であるムチンが胃粘膜を保護するのでとても消化に良いため、病人にも優しい食べ物とされる。



漢方では「山薬」といわれ、ナガイモとヤマノイモの両方が用いられている。『神農本草経』にも記載され「内臓を傷つける病や痩せて体力を消耗している状態を治療し、悪寒と発熱をとまなう病を除き、気力を増し、体表に接する筋肉を成長させる」と記されている。滋養・強壯薬として八味地黄丸などに配剤される。

最近の研究によるとナガイモ、ヤマノイモには免疫賦活作用、血糖降下作用、抗酸化作用、脂質低下作用、抗肥満作用などが報告されている。