

野山の花

— 身近な山野草の食効・薬効 —

城西大学薬学部 白瀧 義明 (SHIRATAKI Yoshiaki)

ナツメ *Zizyphus jujuba* Miller var. *inermis* (Bunge) Rehder (クロウメモドキ科 Rhamnaceae)

10月、秋の気配が深まった山里を歩いていると、民家の庭などに茶色を帯びた小さな赤色の実をつけた木を見かけます。ナツメは中国中・北部原産とされる高さ10mになる落葉高木で、長枝には托葉が変形した長さ3cmほどのとげがあり、葉は小枝に互生し葉柄が短く、平面的に並ぶので羽状複葉のように見え、長さ2~4cmの卵形または長卵形で先端は鈍形または鋭形。基部は鈍形でやや左右非対称で、辺には鈍きよ歯があり、質はやや硬く上面には光沢があります。葉脈は3主脈が明りょうです。初夏には淡黄色の小花が葉腋に集まってつき、果実は核果でだ円形、緑色から暗赤色に熟し、熟すると甘く美味です。果実を軽く湯通しして乾かしたものをタイソウ (大棗, *Zizyphi Fructus*) といい、漢方で緩和、強壯、利尿薬とし、緊張による疼痛、急迫症状、知覚過敏をゆるめ、薬品の急激な作用をおだやかにするとされ、かんぱくたいそうとう けいしとう かっこんとう しょうけんちゅうとう 甘麦大棗湯、桂枝湯、葛根湯、小建中湯、ほちゆえつきとう 補中益気湯などの多くの漢方処方に配合される重要な生薬ですが、生薬は虫害をうけやすいので乾燥しきってはならず、保存にはやや注意が必要です。補気の方剤には大棗と生姜を一緒に用いることが多く、これは生姜の刺激性を大棗で緩和し、大棗によって生じる腹



写真1 ナツメ (花)



写真2 ナツメ (果実)



写真3 生薬：タイソウ (大棗)

部膨満感を生姜で減少させ、互いの副作用を抑えるためと考えられています。成分はトリテルペノイドの betulinic acid, oleanolic acid など、ダマラン系トリテルペン配糖体 (サポニン) の zizyphus saponin I, jujuboside B などの他、高濃度の cyclic AMP や多量の糖類 (D-fructose, D-glucose) と粘液質などが報告されています。

ナツメの名は、芽立ちが遅く、夏に入ってから芽が出ること (夏芽) によります。また、ナツメの葉をかじると甘みを感じにくくなることが知られており、この甘味修飾物質としてトリテルペン配糖体の ziziphin が単離同定されました。ナツメは五果八木の一つで、五果とは五行論 (木火土金水) に基づき、李 (スモモ)、杏 (アンズ)、棗 (ナツメ)、桃 (モモ)、栗 (クリ) を言います。ナツメには現在、中国で300種ほどの品種があり、生薬としては、もちろんですが、果実の形によつ

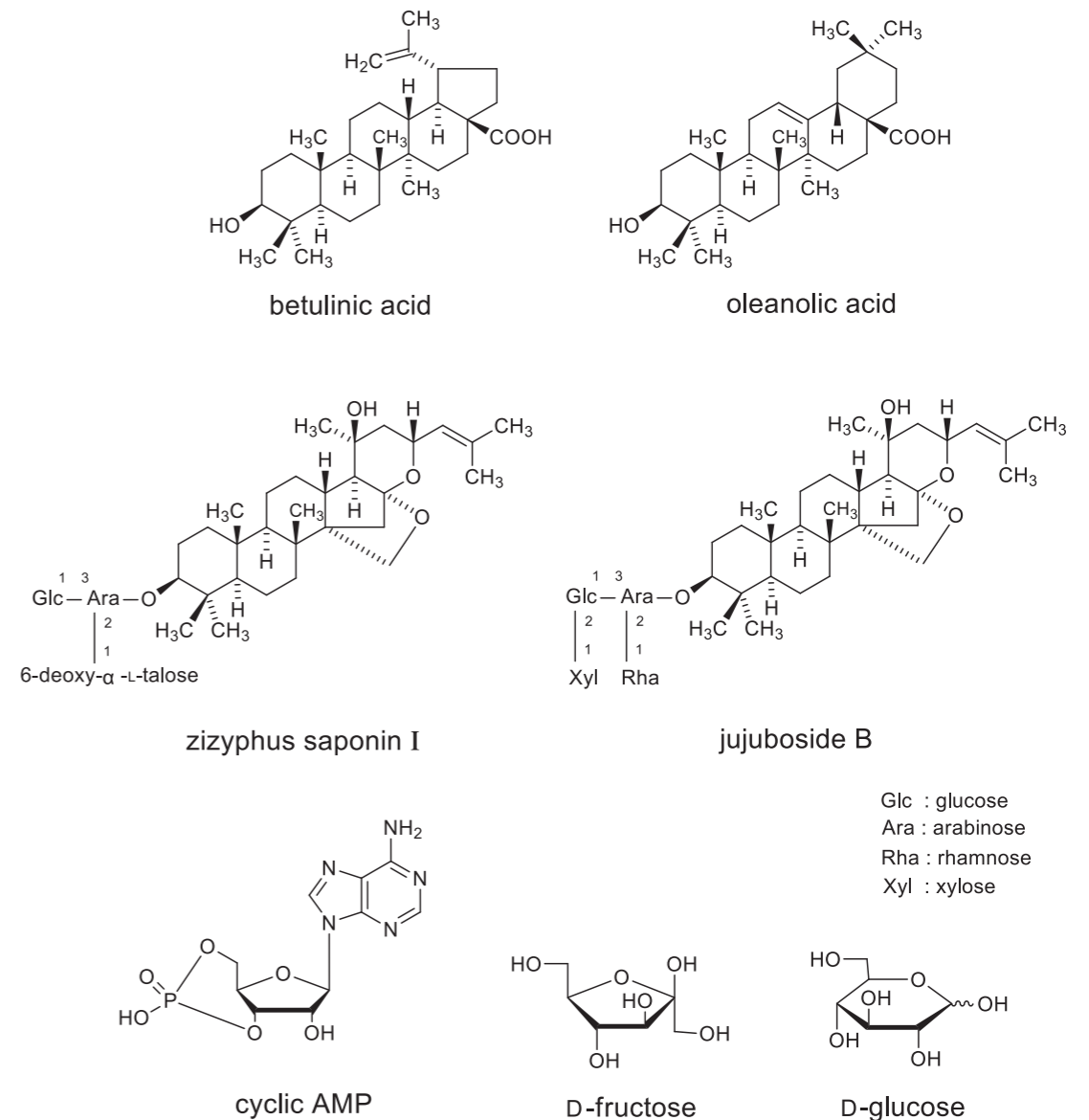


図1 成分の構造式

て長棗類, 円棗類, 小棗類に分けて生食される他, 干して料理 (薬膳料理) や菓子にも用いられます。材は堅く, 緻密で家具や彫刻材, 印材や版木などに利用され, インドの伝統医学 (アーユル・ヴェーダ) でも用いられ, 野生状態の個体もあることからインドを原産地とする説もあり, 地中海地域にはローマ時代にもたらされ, 食用として栽培されました。我が国へは, 6世紀後半の上之宮遺跡 (奈良県) から果実の核が出土していることより, 我が国へも古くから伝わり, 利用されていたことが伺えます。同属のサネブトナツメ *Z. jujuba* Miller var. *spinosa* (Bunge) Hu ex H. F. Chow はナツメの原種とも考えられ, 枝にとげが多く, 果実は球形で種子を酸棗仁 (サンソウニン) と呼び, 漢方で強壯, 健胃, 鎮静, 催眠薬にされます。

注) ナツメ *Zizyphus jujuba* の属名ですが, *Ziziphus* と記されている場合もあります。本書では *Zizyphus* を使用しました。