

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)

キダチアロエ *Aloe arborescens* Mill. (ユリ科 Liliaceae) [APG 分類体系: ワスレグサ科 Asphodelaceae (ススキノキ科 Xanthorrhoeaceae)]

北風が吹き始める頃、関東南部、伊豆半島、房総半島の暖地を歩いていると、民家の庭で多数の赤橙色の花をつけ肉厚の葉をもった植物を見かけます。キダチアロエ *Aloe arborescens* は主に観賞用、食用として栽培され、暖地では冬でも戸外で育ちます。「木立ち」の名の通り茎が伸びて立ち上がり、成長するにつれて枝は多数に分岐します。本植物は昔から俗に「医者いらず」といわれてきたもので、葉の外皮は苦味が強いのですが、内部のゼリー質はさほど強くありません。葉肉には健胃整腸や下剤効果があり、便秘解消に良いといわれています。また、傷や火傷に外用することもありますが、体質によっては胃炎や大腸の色素沈着を起こし、傷や火傷を悪化させることもありますので注意が必要です。キダチアロエは、南アフリカ原産で江戸時代、日本へ渡来し、現在では各地で普通に見ることができます。一般に「アロエ」と呼ばれる植物はツルボラン亜科アロエ属の総称で、現在までに 300 種以上が知られ、南アフリカ共和国からアラビア半島まで広く分布し、古くはアロエの「ロエ」を漢字で音訳（当て字）した「蘆薈」の読みを変えた「ろかい」と称しました。アロエ属の科は分類体系によって変遷し、過去にはユリ科、アロエ科、ツルボラン科とされ、最新の APG 分類体系第 4 版ではワスレグサ科（ススキノキ科）とされています。温室などでよく目にするアロエにはキダチアロエ、アロエ・ベラ、アロエ・フェロックスがあり、第 17 改正日本薬局方収載生薬アロエ（蘆薈、Aloe）の基原植物としてはアロエ・フェロックス（別名ケーブ・アロエ）*A. ferox* または、これとアロエ・アフリカーナ *A. africana* またはアロエ・スピカータ *A. spicata* との雑種の葉から得た液汁を乾燥したもので、換算した生薬の乾燥物に対し、バルバリオン barbaloin 4.0% 以上を含むものとされています。生薬アロエに含ま



写真1 キダチアロエ (花, 遠景)



写真2 キダチアロエ (花)



写真3 アロエ・フェロックス

れるアントロン配糖体の barbaloin は体内で腸内細菌により代謝されアロエエモジンアントロン aloe-emodin-anthrone となり、これが、腸管運動を促進して緩下作用を示すとされています。なお、大量の服用は腹部の仙痛と骨盤内臓器の充血を起こすので、妊娠時、月経時、胃炎、痔疾の場合などには注意が必要です。アロエの果肉には、グルコマンナン（食物繊維の一種）、多糖類（セルロースなど）なども含まれていて腸内で食物繊維と同様の働きをして腸内環境を整え便秘を改善します。市販のアロエヨーグルトが便秘に良いといわれるのも「ヨーグルト + アロエ」の効果があるからでしょう。

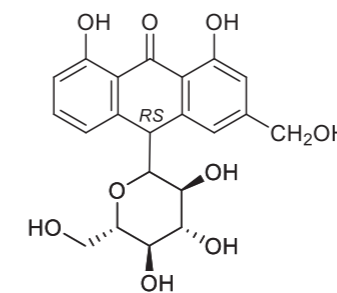
アロエ・ベラ *A. vera* は主に食用として栽培され、キダチアロエの 10 倍以上の大きさに成長しま



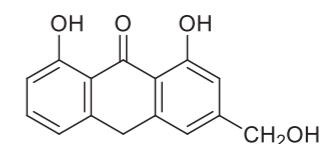
写真4 アロエ・ベラ (葉)



写真5 生薬: アロエ (蘆薈)



barbaloin



aloe-emodin-anthrone

図1 成分の構造式

す。しかし、寒さに弱く、日本では沖縄のような暖かい地方でしか育ちません。キダチアロエの葉は、細長く、表皮の部分が多く、ゲルの部分がわずかしかなかったり、アロエ・ベラの葉は肉厚で中のゲルの部分だけを取り出すことができず、全葉を利用する場合と中のゲルの部分、すなわち、葉の外皮を剥いだ葉肉の部分（海綿状組織と柵状組織）をヨーグルトに混ぜたり、刺身にしてそのまま食べる方法があります。キダチアロエの栽培上の注意点は、水分が多いので凍ってしまうような寒さに弱く、戸外で栽培できるのは冬に霜が降りない関東地方から南の方です。しかし、室内であれば温度管理に気をつけることにより、寒い地方でも日当たりの良い窓際などに置いて育てることができます。