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*）

イワタバコ *Conandron ramondioides* Siebold et Zucc.
（イワタバコ科：Gesneriaceae）

連絡先：城西大学客員教授
shiratak@josai.ac.jp

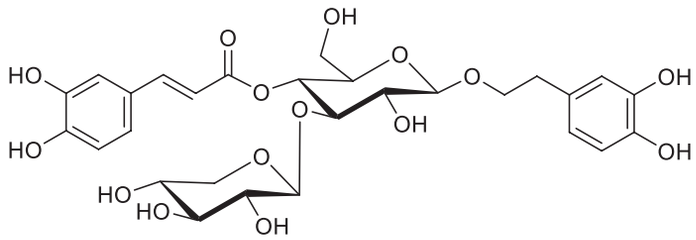
夏の暑い日，涼を求め，滝つぼ付近で涼んでいると，岸壁一面に紫色の花をつけたまるでタバコの葉そっくりの植物がびっしり生えているのを見かけます。イワタバコはイワタバコ科イワタバコ属に分類される多年草で，福島県から関東以南の本州，四国，九州，沖縄，および台湾などの山の中，日光があまり当たらない湿った岩壁などに生育します。花は淡紅色～紅紫色もしくは白色で山野草としても栽培されます。若葉が食用になることからイワヂシャ（岩萵苣），イワナ（岩菜）ともよばれ，地下には，塊状の根茎があり，葉は，長さ 5 ～ 20cm，柔らかくて水っぽく光沢があります。6 ～ 8 月，花茎を伸ばし，直径 2cm 位の花（5 裂し

写真 1　イワタバコ（若葉）

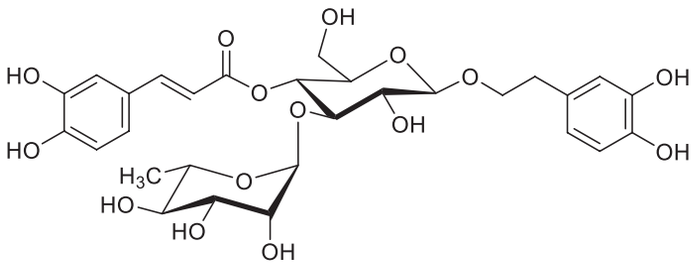
写真 2　イワタバコ遠景（若葉）

写真 3　イワタバコ（花）

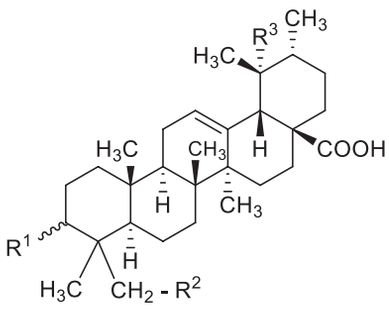
写真 4　イワタバコ鉢植え（花）

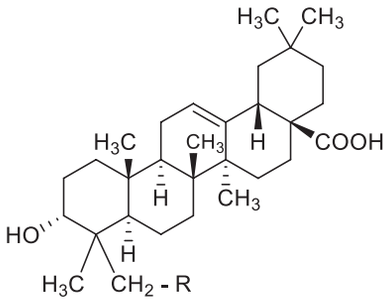


conandroside　（2-(3',4'-dihydroxyphenyl)-ethanol 1-*O*-β -D-xylopyranosyl-(1－3)-β -D-(4-caffeyl)-glucopyranoside）



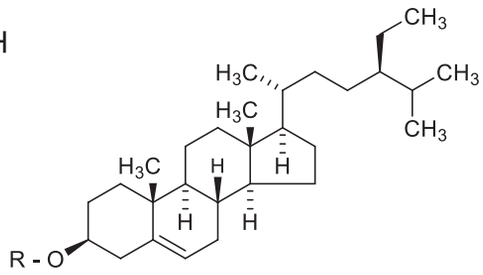
acteoside　（2-(3',4'-dihydroxyphenyl)-ethanol 1-*O*-α -L-rhamnopyranosyl-(1－3)-β -D-(4-caffeyl)-glucopyranoside）





	R^1	R^2	R^3
3-epipomolic acid	α -OH	H	OH
3-epiursolic acid	α -OH	H	H
ursolic acid	β -OH	H	H
barbinervic acid	α -OH	OH	OH

	R
3-epioleanolic acid	H
scutellaric acid	OH



	R
β -sitosterol	H
β -sitosterol glucoside	glucose

図１　成分の構造式

写真 5　イワタバコ（標本）

写真 6　生薬：クキョタイ（苦苣苔）

た合弁花）を多数，咲かせます。花つきは非常によいのですが，1 輪の寿命は 3 ～ 4 日しかありません。冬になると，葉のつけ根に根茎と来年の葉が塊状になったものを残して枯れてしまいます。産地によって早咲きや遅咲きがあり，うまく栽培すると次々に咲いてくれて結構楽しめます。

開花期（7 ～ 9 月）の葉を採取して水気を取り，日干しにしたものはクキョタイ（苦苣苔，Conandori Herba）とよび，主に民間で，食べ過ぎや飲み過ぎによる胃もたれ，胃の働きが弱ったときの食欲不振に効用があるといわれています（苦苣とは，苦味健胃薬として知られているキク科チシャ *Lactuca* 属植物のことです）。成分としては，全草・葉から，苦味配糖体（フェネチルアルコール配糖体）の conandroside, acteoside, トリテルペノイドの 3-epipomolic acid, 3-epiursolic acid, ursolic acid, barbinervic acid, 3-epioleanolic acid, scutellaric acid，植物ステロールの β-sitosterol, β-sitosterol glucoside などが報告されています。若葉は，ほろ苦く山菜として喜ばれます。若葉を軽く茹でて水にさらした後，汁の実，お浸し，和え物，佃煮などにしたり，葉面の水気を取って酢味噌，天ぷらなどにします。

イワタバコ科植物は，クロンキスト体系ではゴマノハグサ目に属していますが，APG 植物分類体系ではシソ目に含められ，多くは熱帯から亜熱帯，一部は温帯域にかけて分布し，約 150 ～ 160 属，2000 ～ 3200 種ほどからなる大きな科で，日本にはイワタバコ，シシンラン *Lysionotus pauciflorus*（まれな着生植物），イワギリソウ *Opithandra primuloides*（絶滅危惧 IB 類），ナガミカズラ *Aeschynanthus acuminatus*（絶滅危惧 IA 類）などが自生しているものの，いずれも，絶滅が危惧されている貴重な植物となっています。