

秋の植物と身近な食養生・漢方②



ソテツの種子

総合運動公園内にも、10～11月頃に見られます。
これを乾燥した生薬（しょうやく）を、蘇鉄実（そてつじつ）とい
います。切り傷には、蘇鉄実（そてつじつ）の煎液で傷を洗うと効
果があるとされています。

ソテツの実には、抗がん作用のある成分が非常に多く含まれている
ことから、中国では、胃痛のほか、胃がん、肝がん、肺がんの治療
に煎じ液が利用されています。

戦時中の食料不足のときには、幹の中心部の髄を集めて、乾燥して
から水につけて澱粉（でんぷん）をとって食料の足しにしたそう
です。ただし、幹にホルマリンなどの有毒成分が含まれていて、十分
に水洗いしないと中毒を起こす場合があります、取り扱いには注意が必
要です。



クコの実（枸杞子）

公園内にはありませんが、季節の変わりめにおすすめなのがクコ。
クコの実といえば、よく杏仁豆腐の上に2～3粒のっています。
中国では古来から滋養があって老化防止に効く不老長寿の妙薬と
いわれてきました。血压や血糖の低下作用、抗脂肪肝作用などがあ
り、精神が萎えているのを強壮する作用もあります。また、βカロ
チンが豊富で美容にも効果があり、目にもいいと言われています。
お酒に1～2粒入れて飲めば肝臓の負担が軽減され、尿酸値の気にな
る方は直接実を1日に20～30粒を食べるといいと言われ、生活
慣習病予防、免疫力向上、動脈硬化予防におすすめです。
クコ酒や薬膳料理の材料としてよく使われるクコの実を、なべ料理
やスープ、お酒など日常の食事に入れて食べてみてください。
「延命茶」と呼ばれるクコ茶もおすすめです。