



話題のビタミン・サプリメント(34) クワンソウ(アキノワスレグサ)

Key Word: 沖縄、薬草、不眠、民間療法、リラックス効果、オキシピナタニン

最近新聞やテレビで取り上げられた沖縄の薬草、クワンソウ(アキノワスレグサ)。飲むサプリ“ぐっすりん”が発売されたことで、話題になりました。『沖縄伝統島野菜28品目』に指定されている、今注目の薬草。今回はクワンソウを取り上げてみました！

アキノワスレグサは、名前の通り、秋に鮮やかなオレンジ色の花を咲かせます。沖縄方言で“クワンソウ”(沖縄本島)“シファンツア”(宮古)“パンソー”(石垣)と呼ばれ、身近な薬草の1つとして親しまれています。また、約200年前の琉球王朝時代にも食されていたという文献もあり、沖縄では伝統的な薬草です。国内では沖縄県を中心とする南西諸島、さらには台湾に分布しているユリ科の多年草です。薬草、観賞用として栽培され、根は太く黄色で、先の方が肥大し、ときに球根をつけます。地下茎は黄色で横走してその先に新しい株を作ります。葉は根元から出て、下部は袴状で重なり合い、斜めに伸び、上部は反曲し、広線形。花は橙黄色で長さ約8~9cmぐらい、径8~11cmくらいになります。沖縄の気候に大変適しています。

最近では食用以上に民間療法的素材としてその需要が高まっています。しかし、クワンソウの効果についての科学的根拠はまだ研究段階で確立されていませんが、沖縄では古くから安眠やリラックス効果があるといわれ、花や茎はゆでてゴマや味噌と和えたり、豚肉などと煮たり、葉を乾燥させてお茶にして飲んだりなど、さまざまな形で沖縄の食生活に取り入れられ、寝付きの悪い時や疲れのたまった時に食されています。よく食べ、よく働き、よく眠るといわれる沖縄の“おじい”“おばあ”の間では特に親しまれています。沖縄伝統島野菜28品目に指定され、「眠り草」として注目されています。2009年、産官学連携による一大プロジェクトの成果が実り、高い睡眠誘発効果が認められる成分「オキシピナタニン」の存在が確認されました。

類似植物に、ヤブカンゾウとホンカンゾウ(甘草とは別)があります。

---参考文献---

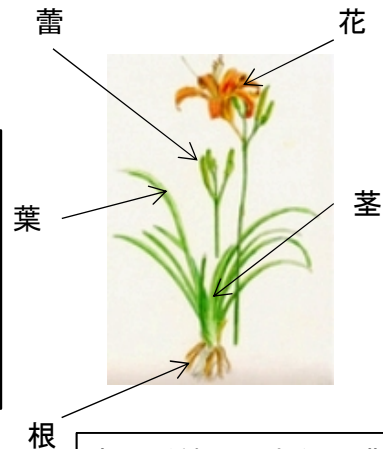
1. 沖縄の民間療法と薬草, 医聖社
2. 薬用植物, 新星図書出版
3. おきなわ伝統的農産物データベース
<http://traddb.pref.okinawa.jp/dentou/mainMenuGuest.do>

【選び方・ポイント】

根が切られた状態で売られている事が多いので、切り口が変色していない、みずみずしいものを選びます。濡れた新聞紙などに包んで冷蔵庫で保存します。また、茎も蕾も生で食べると、人によっては、お腹がゆるくなる事がありますので、必ず火を通して食べます。

蕾: クワンソウを含む萱草(カンゾウ)類の蕾は『金針菜』として中華料理ではおなじみの野菜。生食は避けること。

花: 見た目に鮮やかなオレンジ色と、シャキシャキした歯ごたえ。花が1日限りという事から英名は【Day Lilly】(1日草)。生花はとても貴重。



葉: とても硬く、野菜としては食べにくい。乾燥させてお茶などに加工したり、健康食品の原料としても使用されている。

茎: 2月から5月に収穫され、白い部分は淡白ですが、ほんのり甘みもある。

根: 同種類では古くから漢方的に利尿効果がうたわれている。生食は避け、熱を通して多量摂取は避ける。