

第32回 暮らしの中の薬草学 身近な薬草を知ろう



女性薬剤師部会 狩俣 イソ

フーチバー：ニシヨモギ

学 名 *Artemisia indica* Willd.
var. *orientalis* (Pamp.) Hara
科 名 キク科 Asteraceae
属 名 ヨモギ属 *Artemisia*
使用部位 茎、葉
有効成分 クロロフィル、シネオール
セスキテルペン、 α -ツヨシ、コリン
アデニン、タンニン、カリウム



フーチバー：ニシヨモギ（西蓬）

キク科ヨモギ属 *Artemisia* 蓬・艾・蒿は、約250種あり、世界に広く分布し砂漠にも生育する。多くは多年生の草本（草丈50～100cm）であるが、小低木もある。花は風媒花で、大きくて美しいキクの花の仲間から、虫のいない乾燥した地域に広がる際に風媒花になったといわれている。春、荒れ地の枯草の中にいち早く緑色の姿をみせるのがヨモギ *A. princeps* Pamp. やニシヨモギ *A. indica* Willd. で、茎は叢生し、よく分枝する。葉は、楕円形で長さ6～12cm、幅4～8cm。羽状深裂し互生し、裏面に灰白色の軟毛を密生する。9～11月、茎

上部の小枝に、黄白色の小さい頭花を下向きに、円錐花序となって多数つき、幅2.5～3mmとヨモギの幅1.5mmに比べ大きい。ヨモギの根茎は地中を横走する。地下茎から他の植物の発芽を抑制する物質を分泌する（アレロパシー＝他感作用）。ヨモギは本州から朝鮮半島まで、ニシヨモギはインドから中国、東南アジアを経て西日本まで分布する。沖縄に自生するフーチバーはニシヨモギである。

沖縄の暮らしとのつながり

沖縄では「万病に効く」と言われ、解熱、神経痛、リウマチ、胃腸病、高血圧、頭痛、咳、喘息、打ち身、貧血、冷え性などに効くと重宝されている。昔から葉を煎じて服用し、胃腸病、解熱、子宮出血、婦人病などに効果があるとされてきた。乾燥葉を煎じて飲むと神経痛、リウマチの薬になる。天日干しした葉は入浴剤として利用する。傷の止血には生の葉をもんだ汁を用いる。皮膚病には生の葉に塩を加えてつき砕き湯に注いだ液で患部を洗うとよい。漢方や、インドの伝承医学アーユルヴェーダでも利用されている。

沖縄の郷土料理ふーちばじゅーしーは、生米を多めの水で、汁気の多いかゆにして、青みにフーチバーを使い味噌味をつける。ニシヨモギのほろ苦さと、甘味、香り高さが合う。

「節は五月にしく月はなし。菖蒲、蓬などの香りあひたる、いみじうをかし」清少納言

参考：沖縄伝統的農産物データベース、沖縄の食材料用植物一覧・奄美群島生物資源Webデータベース、日本大百科全書（ニッポニカ）

ヨモギ 生 可食部100g 当たり

第七訂2015日本食品標準成分表

エネルギー	蛋白質	糖質	食物繊維	水分	リン	マグネシウム	カリウム
46 kcal	5.2 g	0.3 g	7.8 g	83.6 g	100mg	29mg	890mg
ナトリウム	カルシウム	亜鉛	鉄	ビタミンK	β カロチン	葉酸	ビタミンC
10mg	180mg	0.6mg	4.3mg	340mg	5300 μ g	190 μ g	35mg

フーチバーの栄養価と効能

フーチバーは非常に栄養価の高い野菜で、各種ビタミンやカルシウム、カリウム、鉄分、クロロフィルなどを豊富に含む。ビタミンKは、野菜類の中でも上位クラスの含有量である。カロテンも豊富でほうれん草よりも多く含む。その他香りの主成分シネオールなどを含んでいる。

フーチバーの効能

Ⅱ型糖尿病マウスに、ヨモギを8週間摂取させたところ、空腹時血糖値・糖化ヘモグロビン、収縮期血圧の上昇が抑制されたことから、ヨモギが糖尿病予防効果・高血圧予防効果を持つことが示唆された。またヨモギ抽出物はグルコース輸送受容体（GLUT4）に働きかけ、筋肉へのグルコースの取り込みを促進することから、ヨモギが糖尿病予防作用を持つと考えられる。

Ⅱ型糖尿病マウスに、ヨモギ抽出物を6週間摂取させたところ、肝臓のグリコーゲン量が増加し、空腹時血糖値が低下した。血中インスリン及びアディポネクチン値の増加、糖化ヘモグロビン・血中グルカゴン濃度の減少、膵臓中のインスリン濃度の増加も確認でき、ヨモギがⅡ型糖尿病予防効果を持つことが示唆された。

マウスにヨモギを摂取させたところ、アレルギー関連物質ヒスタミンおよび炎症関連物質IL-4、TNF- α 、NF- κ B、AP-1の活性化が抑制されたことから、ヨモギがアレルギー予防効果を持つことが示唆された。

高脂肪食摂取ラットに、ヨモギを摂取させると、血中及び肝臓でのトリグリセリドやコレステロールの上昇が抑制された。ヨモギは肝臓での脂肪合成やコレステロール合成を抑制し、褐色脂肪組織重量及び精巣上体脂肪細胞のサイズを下げ、内臓脂肪の蓄積を予防することから、ヨモギが抗肥満作用ならびに高脂血症予防効果を持つことが示唆された。

ヨモギはアレルギーによる炎症性免疫細胞T細胞の増殖を抑制し免疫機能を調節するはたらきをもつことから、自己免疫疾患や臓器移植による拒絶反応に役立つと考えられている。

悪玉コレステロール受容体欠損マウスに、ヨモギを摂取させると、動脈硬化が抑制されたことから、ヨモギが動脈硬化予防効果を持つことが示唆された。

参考：関西医療大学保健医療学部 戸田静男論文・わかさの秘密

クロロフィルの効果

貧血の予防や改善：ヘモグロビンの生成を促す造血作用があり、成分のひとつの「有機ゲルマニウム」が血液を通して酸素を全体に送り貧血になりにくい身体を作る。

抗酸化作用：免疫力が高くなり、身体を活性化し抵抗力が上がり、癌やインフルエンザの予防に効果がある。

デトックス効果：善玉菌を増やし、小さな繊維質が整腸を促し便秘に効果がある。また小さな繊維質（食物繊維の5000分の1の大きさ）が小腸の絨毛にこびりついた有害物質も剥離し、ダイオキシン、残留農薬、放射性物質などの有害金属物質（水銀、鉛）も排泄する。

抗菌・殺菌効果：怪我や傷の治癒力があり、ニキビなどの原因菌の働きも阻害する。ビタミンCと結合することにより美肌・美白効果も期待できる。

消臭効果：血液循環が良く、代謝を高め、体調不良からくる体臭や口臭の予防効果がある。

コレステロール値の正常効果：LDLを排出し、血中脂質濃度を正常にして、動脈硬化や心臓病・糖尿病などの生活習慣病の予防になる。

シネオールの効果

こころよい芳香と味を持つことから、食品添加物・香料・化粧品に利用される。口中清

涼剤やせき止めにも配合される。炎症や痛みを和らげる作用があるとされる。また、白血病細胞を殺す作用を持つ、あるいは副鼻腔炎の治療に効果があると報告されている。

参考：よもぎ研究所、農研機構、健康マトリックス

クロロフィルA

