

第40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

いつも冷静な與儀和子さんが、「スベリヒユって植物なのにオメガ3を豊富に含んでいる！」と興奮気味に話します。小さい頃よく食べていて、お盆の時には和え物にしてお供えしていたそうです。

ベニバナ：滑莧：馬齒莧

学名 Portulaka oleraces L
科名 スベリヒユ科 Portulacaceae科
属名 スベリヒユ属 Portulaca
使用部位 葉、茎・花被・種子
有効成分 オメガ3 脂肪酸、カリウム、鉄
生薬名 馬齒莧(バシケン)



＜スベリヒユの名称と歴史＞

起源はインドとペルシャにあるとされている。茹でて食べると独特のぬめりがあり、すべすべすることからスベリヒユと名がついた。山形県では「ひょう」と呼び、茹でて芥子醤油で食べたり、干して保存食にしたり山菜の一種として扱われている。また沖縄県では「ニンブトゥカー念仏鉦」と呼ばれ、薬物野菜の不足する夏季に重宝される。

生薬名は「馬齒莧」で、東洋医学の考え方の「五行」の五色、葉が緑・茎が赤・花が黄・根が白・種子が黒をすべて持つことから、「五行草」とも呼ばれている。古来より用いられ、乾燥させてから煎じて、利尿薬、消炎剤、抗菌剤、解毒剤などとして、具体的には、胃腸不良や下痢などの薬

として用いられてきた。また生葉の液は、虫さされに有効だとされる。

初夏から秋にかけて茎葉を採取して、熱湯で茹でて水にさらしてから、油炒め、あえもの、汁の具として食べる。トルコやギリシャ等、地中海地域では、生のままサラダにしたり、炒めて食べたりする。

＜スベリヒユの特徴＞

全世界の温帯、熱帯に広く分布する。乾燥耐性があり、日本全土の日当たりの良い畑、畦道、道端、空き地などに普通に群生する。

根は白色、茎は丸く紫赤色を帯びていて、地面を這うように四方に伸びて生長する。茎葉ともに肉質で、毛はない。葉は互生し長さ1.5～2.5cm、へら状で先は丸く基部はくさび形で短柄、少し紫赤色を帯びる。枝先の葉の中心に、雄しべ7～12本、黄色の5弁花(直径6～8mm)の小花をつける。6～9月の晴天の日の午前中だけ開花する。萼片は2個。果実は熟すと横に裂け、上部が脱落する蓋果で、長さ約5mm。中には細かい黒色の種子が多数入っている。上部は分枝して高さ15～30cmになる。

C4型光合成(CO2還元回路であるカルヘビン・ベンソン回路の他にCO2濃縮のためのC4経路を持つ光合成の一形態)を行なうと同時にCAM型光合成(夜にCO2の取り込みを行い、昼に還元する)を行う多肉植物である。そのため、液胞に蓄積されたリンゴ酸に由来する酸味があり、ぬめりのある独特の食感を持つ。

参考：e-yakusou.com、日本大百科全書、野に咲く花
世界大百科事典 第2版、百科事典マイペディア

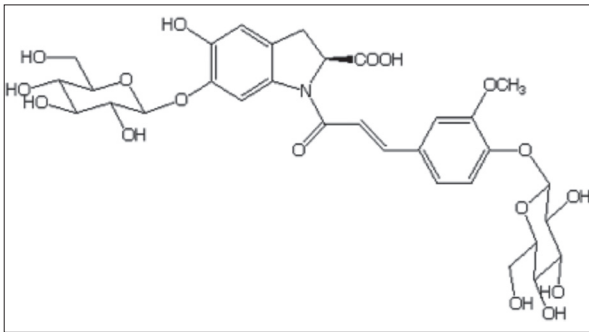
スベリヒユ100gあたり

ウィキペディア

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	コレステロール	ナトリウム	カリウム	マグネシウム
20 kcal	2 g	3.4 g	0.4 g	0 g	45mg	494mg	68mg
鉄	カルシウム	ビタミンA	—	ビタミンC	ビタミンB6	コバラミン	ビタミンD
2mg	65mg	1320μg	—μg	21mg	0.1mg	0mg	0mg

＜スベリヒユに含まれる成分＞

スベリヒユにはビタミンA、B、C、カリウム、マグネシウム、鉄その他多くのミネラルと、植物の中でも最も多い量の必須オメガ脂肪酸が含まれている。粘液(繊維)、フラボノイド抗酸化成分、フィトエストロゲン、シトラスやリンゴ酸などの有機酸、睡眠バランスをとるホルモンであるメラトニンも含んでいる。多糖、Oleraceine A-E (下の構造式)のアルカロイド



genistein, daizein等のイソフラボノイド類、myricetin, quercetin等のフラボノイド類含有の報告があり、中国の研究者を中心に抗菌性に注目した多くの報告がある。また新たにポルトラセブレロシドAが発見された。

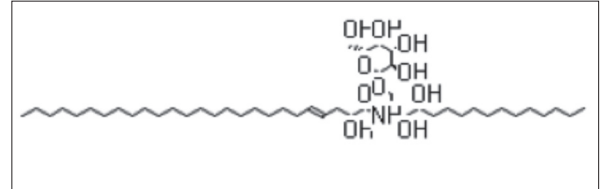
＜スベリヒユの効能効果＞

- ・抗炎症作用：粘液、オメガ3脂肪酸、ミネラルの力で炎症を抑える。様々な痛みや不調、特に泌尿器系や消化器系に関係する不調に効果がある。
- ・抗酸化作用：数々の植物の中でも飛びぬけて多くの抗酸化成分を含んでいる。ポルツラセブレシロドA、ビタミンC、E、フラボノイド、アルカロイド、ベータカロチン、グルタチオン、メラトニンなどがフリーラジカルと闘い、老化を予防し、抗がん作用を持つ。
- ・強い抗菌作用：天然の抗生物質とも呼ばれる。in vitroで赤痢菌を抑制し大腸菌・チフス菌などにもあきらかな抗菌作用がある。
- ・葉の汁はニキビや湿疹、虫刺されに有効
- ・心臓血管の健康：必須オメガ3脂肪酸は血流を改善し、血圧を整え、不整脈を予防する。
- ・血行改善：鉄とビタミンCが含まれており、血行を促進し、より多くの血液が必要な場所に送られる。
- ・消化を改善：リンゴ酸、クエン酸、アラニン、グルコースを含むため、エモリエント効果があり、

消化器官や泌尿器間をリラックスさせ、柔らかくする。そのため便秘を含むあらゆる病気を予防する。下痢から赤痢までの胃腸問題を解決するために使用される。

- ・利尿作用：体内に過剰にたまった水分を排出し、むくみや肥満の改善に有効である。
- ・抗潰瘍効果：スベリヒユに含まれる粘液は臓器の壁を守り、消化器官の炎症や潰瘍を予防する。
- ・解熱作用：熱を自然に鎮める効果がある。
- ・血糖降下作用：血糖値を自然に下げる力がある。既に人間を対象とする臨床研究では、Ⅱ型糖尿病患者の血糖値、コレステロール値、中性脂肪値を低下させ、体重を減少させたことが報告されている。
- ・骨粗鬆症の予防：カルシウム、マグネシウム、鉄、マンガンは、骨を強くし、骨粗鬆症の予防につながる。
- ・ダイエット効果：低カロリーで、繊維が多く、栄養価が高く、満腹感が得られる。

＜ポルツラセブレロシドA＞



ポルツラセブレシロドAはスベリヒユから分離された新規セブレロシド化合物である。in vitroでの試験結果が報告されている。

- ・ヒト肝腫瘍HCCLM3細胞のミトコンドリア死経路の活性化を介してアポトーシスを誘発する。
- ・4時間後にヒト肝臓がん細胞を75%死滅させた。
- ・ヒト白血病細胞の着床、転移および浸潤を阻害し、死滅させた。
- ・時間及び用量依存的に細胞生存率を阻害、クロマチン凝集及び断片化核を誘発して、アポトーシス細胞の割合が増大することを示した。

ポルツラセブレシロドAは肝腫瘍の治療と腫瘍化学療法改善における臨床適用の高い可能性を有している

参考：J-GLOBAL、熊本大学薬学部・矢原 正治、みんな健康

鈴木たか：健康管理士、NLPプラクティショナー