



富山医薬大名誉教授
薬学博士
森田直賢



～その1、アズキ～



1、アズキ(赤小豆)マメ科、

学名：phaseolus angularis W.F.Wight

アズキは中国または日本原産とされ、日本で古くから栽培されています。1年草で、茎は高さ30～60cm、葉は長柄の三出複葉で小葉は卵円形、鋭頭、無鋸歯です。夏、葉腋から花茎を出し黄色の蝶形花が2～10個開きます。莢果は円筒型で長さ5～8cm、種子は長さ4～8mm、幅3～7mmで暗赤色(アズキ色)です。その大型のものは「大納言」と称し、黄白(シロアズキ)のもの、斑点のあるもの(ゴマ、ヨゴレ、ウズラ、アネゴアズキなどという)などがあります。種子は9～10個並んでいます。

このアズキは古くから日本人の嗜好品として日常生活の中に入り込んでいて、古事記にその記録が見られます。日本では田の畦などにかなり植えられ、日本人好味(ごのみ)の羊羹(ヨウカン)、餡子(アンコ)、マンジュウ、オハギ、汁粉、甘納豆、赤飯など、独特の食べ方が発達してきました。

【成分】

種子100g中に、タンパク質20.3g、脂質2.2g、炭水化物58.7g、食物繊維17.8g、カルシウム67mg、リン350mg、カリウム1,500mg、鉄5.4mg、マグネシウム120mg、ビタミンB₁0.45mg、リボフラビン0.11mg、ナイアシン2.2mg、泡立つサポニン質も含んでいます。

種子の赤い皮の成分はフラボノイドのアントシアニン系の物質で、アカジソやアジサイ、ブルーベリーなどの色素系のもので、抗酸化作用が強く、眼の網膜に作用し、眼精疲労や視力の向上に役立つと言います。そして、眼の疲れからの肩こりによいとも言います。特に成分の中ではミネラルのカリウムを多く含んでいて、利尿作用があって、ナトリウムを体外に排出して、高血圧を予防し、腎臓系の水毒のむくみの予防にもよく、また、ビタミンのナイアシンは体を温めて血行をよくしてタンパク質、脂質、糖質の代謝をよくします。

【薬効】

水毒の利水や湿を去り、血を和ませ、消腫、解毒、脚気に、黄疸、下痢に、血便、癰腫(大きな腫れ物)に用い、アズキの煎汁は乳汁の分泌、腸の機能をよくして、気を理(とと)のえます。食性本草(中国)では、小豆をゆでて長期間食すと、やせると言います。肝硬変の腹水を取るとも言われ、また、アズキを摂ると利尿に、脹腫を去り、嘔吐を止め、酒病を直し、血を散らし、膿を出し、脾を健やかにすると言います。

アズキ種子(赤小豆)で薬として用いるのは暗赤色のものが用いられ、鮮紅色や淡紅色のものは薬用には使いません。

葉は赤小豆葉として煎じて、頻尿を少なくし、失禁を改善すると言います。これは、葉の中にフラボノイドのフラボノール系のロビニン(ルテイン)を1.5%含んでいることから、免疫力を高めると考えられます。