

医食同源

富山医薬大名譽教授
薬学博士
森田直賢



～その11. キク(菊)～

キク(菊)

Chrysanthemum morifolium Ramat. キク科

これは東洋で一番古い観賞用の植物で、中国で延命長寿に用いられる四君子(梅、竹、蘭、菊)の一つとして珍重されてきました。日本では、いつとはなく、菊が皇室の紋章となっています。

菊の起源は中国に間違いはなく、日本には797年の桓武帝以前に唐から伝来したと言います。藤原氏の時代には栽培が盛んに行われ、重陽の節句には菊を観でる会が行われたと言います。この日に菊の花を酒に浸して延命長寿の菊酒として飲み、長生きを願ったと言い伝えられています。

のちに徳川時代から明治の時代にかけて、各地で観菊会や品評会が盛んに行われ、各種の新品種の開発が続々と行われました。

この菊について京大の北村四郎博士によれば、中国の北支に普通に自生している白色や紅色花のチョウセンノギクと中国中南部に普通に自生の黄色花のシマカンギクとが、唐代以前に、自然に、または人為的に交配してできたのが菊の先祖であろうと想像されています。野生のキク属の中で観賞されているものがあります。それはノジギク(瀬戸内海沿岸地方)、アワコガネギク(東北から近畿までに分布)、アブラカンギク、イソギク(駿河から上総までの海岸に分布)、シオギク(土佐、阿波の海岸に)、ハマギク(東北の東岸に、コハマギクも分布)などです。

菊は一般に茎はかたく、やや木質で、葉は卵形から卵形披針形で羽裂して有柄、秋に頭状花をひらき、花の周りの花片は舌状花で各種の色合いのものがあり、中心部の黄色部の花は管状花と言います。径が約2cmの頭状花(白、黄、淡紅、淡紫色など)を乾燥したものが和漢薬の菊花です。

日本で古くから食用に用いる食用菊は山形県のモッテノホカ、秋田県の黄色の食用菊が有名です。薬用に用いる菊花は小菊の花が用いられ、大輪の菊花は用いません。

【成分と薬理】

菊花のゆでた花片100g中、ミネラルのカリウム140mg、カルシウム16mg、リン20mg、ビタミンE4.2mg、ビタミンK10μg、ナイアシン0.2mg、葉酸40μgなどです。精油の成分はボルネオール、カンファー、クリサンテノンなどです。菊花の水浸液(1:4)は黄色ブドウ球菌や結核菌に抗菌作用があり、高濃度の液では抗ウィルス作用があります。

また、フラボノイドのルテオリン-7-グルコシド、アピゲニン-7-グルコシド(コスモシインと言う)、アカシイン(アカセチン-7-ラムノグルコシド)などは抗酸化作用が強く、毛細血管の抵抗力を高め、血圧降下作用を有し、フラボノイドのルチン2.5mgの効力に相当します。

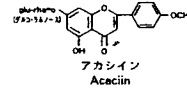
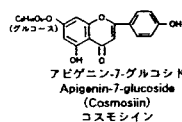
【薬効】

菊花は涼性(体をやや冷やす性質)で甘く、辛く苦味があります。白い花のキク花は平性(寒と熱ともで、滋養強壯的な性質を持つ)で、辛味があって無毒です。

菊花を煎じ服用して、解熱や解毒、鎮痛などに消炎薬として用いられ、その他、頭痛、めまい、眼病、耳鳴り、イライラなどを鎮めます。

一般に、古くから黄色菊は肝臓に、白色菊は肺臓の機能をよくすると言われてきています。

フラボノイド Flavonoid



赤色菊花成分はクリサンテミンです

