



# ちよつと勉強室

No.229

平成29年 3月

## 今回のテーマは クコ

### (1) 基礎知識

最近、スーパーフードの一つとして注目されている食品に、クコがあります。ナス科の落葉低木で、学名 *Lycium chinese*、中国から日本を含む東アジアが原産とされ、果実、葉、根皮とも古くから漢方薬や民間薬として利用されてきました。生薬として、果実は枸杞子（くこし）、根皮は地骨皮（じこっぴ）、葉は枸杞葉（くこよう）と呼ばれています。中国では紀元前 200 年にクコに関する記載があり、中国医学においては「滋陰（陰を養う）」類の生薬として最も多く利用されている素材の一つです。根皮は「専ら医薬品として使用される成分本質（原材料）」、果実と葉は「医薬品の効能効果を標ぼうしない限り医薬品と判断しない成分本質（原材料）」に区分されます。

海岸や河原、田畑の畔、空き地周囲など、ヒトの手が加わりやすく、高木が生えきれない環境でよく育ち、ある程度湿り気のある水辺の砂地を好みます。枝は 1 m 以上の長さ、数ミリ～1 cm の太さで、細くしなやかです。束状で上向きに多くの枝が伸び 2～5 cm 程度の葉に 1～2 cm 程度の棘が互生します。開花期は夏から初秋で、直径 1 cm ほどの薄紫色の花が咲きます。果実は直径 1～1.5 cm ほどの楕円形で熟すと赤くなります。葉は夏に採集し、秋には赤熟した果実と根を掘り取り、根は芯を除いて日干しにし、生薬となります。

北アメリカなどにも移入され、分布を広げており、果実をドライフルーツとして利用し、ウルフベリー、ゴジベリーなどと呼ばれています。米国ハーブ製品協会（AHPA）ではクラス 1（適切に使用する場合、安全に摂取することができるハーブ）に分類されています。



### (2) 効能と栄養価

クコにはカロテノイド、ベタイン、ビタミン B1、B2、リノレン酸、アミノ酸及び多種類のミネラル、微量元素が含まれています。ベタインは、月経促進や人工中絶の作用を起こす成分とされ、妊婦あるいは授乳中の摂取は避けたほうがよいといわれます。また、抗凝固剤であるワルファリンとは相互作用があり、注意が必要との報告もあります。

**根:** 根皮を乾燥させた地骨皮にはベタイン、lyciumamide などを含む。

血圧、コレステロールの低下作用や抗炎症作用、解熱作用がある。

**果実:** 乾燥させた枸杞子には約 0.1% ベタイン、ゼアキサンチン、physalen、ビタミン、無機質などを含む。血圧、血糖、コレステロールの低下作用や抗脂肪肝作用などがある。精神が萎えているのを強壮する作用もあるとされている。

食用としては、生食やドライフルーツにして利用される他、酒に漬け込んだクコ酒や、薬膳として粥の具にも利用される。

**葉:** 枸杞葉はルチン、β-シトステロールなどを含む。ナス科に特有なアルカロイドを含む。

血圧の低下作用などがある。クコ茶として利用されるほか、やわらかい若葉は食用にされる。入浴剤として風呂に入れる伝統風習がある地域もある。

