

# ひまわりだより

NO.268

2020年 9月



巾上ひまわり薬局 松本市巾上10-5 TEL 0263-35-4441  
FAX 0263-37-5561  
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311  
FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日

皆さんの家の畑や庭の片隅にも生えているのではないでしょう  
か。今回はそんなシソのお話です。

シソとショウガは最も生活に密着した薬用植物の代表です。  
特に日本料理の代表である刺身や寿司には欠かせない食材と  
なっています。シソは漢字で「紫蘇」と書きます。



～紫蘇という名前の由来をご存知ですか？～

中国・後漢の名医華陀(かだ)が、カニによる食中毒で死にか  
けていた若者に紫色の薬草を煎じて飲ませ、蘇らせたという中  
国の古い物語からと言われていています。紫蘇には魚介類の消化不  
良を防ぐ効果があります。

シソには青ジソ系と赤ジソ系があります。刺身のつまとして  
は大葉(おおば)と呼ばれるアオジソを、梅干の色づけとして  
アカジソを用います。赤紫蘇を乾燥させたものは漢方薬として  
も用いられますが、紫蘇としての効果はどちらも変わらないと

言われています。シソの葉の生薬名は「蘇葉（そよう）」と言います。



## 【 効能 】

### (1)散寒解表

寒気のする風邪のひきはじめの段階で、風邪を散らしてしまおうという意味です。穏やかな発汗作用があり、風邪の漢方薬に用いられています。シソの入った代表的な風邪の処方は「香蘇散（こうそさん）」や「参蘇飲（じんそいん）」です。香蘇散は頭痛やじんま疹にも効能があります。

### (2)行気寛中(こうきかんちゅう)

行気作用によって、気の流れを良くします。「中」とは胃腸の事を指し、「寛」は、症状をなだめる、和らげるといった意味があります。胃腸の気の巡りが悪くなり、吐き気やお腹の張る症状を和らげます。

### (3)行気安胎

妊婦の気の停滞を取り除き胎児を安らかにする作用です。行気寛中作用と安胎作用があるので、つわりの処方にしばしば用いられます。この作用はシソの葉（蘇葉）よりもシソの枝



と茎（蘇梗）がより優れています。

#### (4)解魚蟹毒

魚介類を食べるときに一緒に摂ると消化不良や食中毒の予防になります。お刺身を食べるときに紫蘇が付いていたら積極的に食べると良いですね。

また、シソの種（紫蘇子）には全く別の薬効があります。紫蘇子（しそし）は白っぽい痰の多い咳に用いられます。紫蘇子の入ったものに三子養親湯（さんしようしんとう）という有名な痰と咳の処方がありますが、これは三つの種子（シソの種、ダイコンの種、シロガラシの種）で出来ています。シソは非常に健康に良い食品であり生薬です。白っぽい痰と咳がでる人の薬膳の食材として、シソの実とギンナン（銀杏の種、生薬名は白果）が利用されます。



#### 【 効果的な使い方 】

##### (1) 紫蘇と生姜・葱の味噌汁

風邪の引き始めにおすすめします。生姜や葱も紫蘇と同じよ

うに発表散寒作用があるため、一緒に用いると良いです。飲んだあとは軽く汗をかく程度まで体を保温しましょう。

## (2) 紫蘇茶

シソの葉は洗って、1週間程度乾燥させましょう。

沸騰した湯に入れて香りを損なわない程度に軽く煎じます。  
(1Lのお湯に3g程度)

生の紫蘇だけでも効果があります。その際は3~5枚位をきざんで上記の方法で使用してください。蓋のついたポットで蒸らすようにすると香りを飛ばさずにすみます。

ノンカフェインなので、子供からお年寄りまで飲むことができます。レモンやはちみつなどを混ぜたりして、アレンジするのも良いでしょう。但し、飲み過ぎには気を付けましょう。



❖❖ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ❖❖

<http://www.himawari-ph.nagano.jp/>

こちらも是非、ご覧ください 😊