

さまざまに姿を変えるモノから
生活の知恵や日本とのつながりを発見

MoNo 変身図鑑

第23回 ヨモギ

近ごろ、東京でお目にかかることは少なくなったが、北海道から沖縄まで日本各地に自生し、薬草に、あるいは食材にと、古代からさまざまに用いられてきたヨモギ。日本人にとって非常に身近なヨモギだが、その姿は意外に知られていない。

昔からすり傷ややけどにはヨモギを当てて、痛みや腫れをおさえたんだよ



繊維

ヨモギエキスを含むマイクロカプセルを特殊加工で生地に着させた“安眠パジャマ”。アトピーの症状が改善すると注目を集めている



和菓子

草もち、草だんご、草饅頭など、ヨモギは日本の伝統和菓子の色と香りづけに使われてきた。ヨモギを使うことで草もちにコシも出るという



スキンケア用品

保湿効果を持つヨモギエキスを配合したローションとクリーム。アトピーのかゆみや乾燥性のかゆみに効くという



日本全土に自生しているヨモギ。キク科の多年草で、葉の形がキクによく似ている。葉は繊維の染色にも用いられる



魔よけに医療に、古くから活躍

ひな祭りには草もちにして食べ、端午の節句には軒先につるして病魔を払う。子どもの健やかな成長を願う大切な節目に、ヨモギは古くから利用されてきた。ヨモギの持つ強い香りが、悪いものを追い払うと信じられていたからだ。また、切り傷や八手刺されなどにヨモギの葉を当てるのも、古くから知られていた民間療法だ。

こうしたヨモギの幅広い利用は日本だけに留まらない。ヨモギは中央アジアから東アジアにかけて自生し、多くの国々で食用にされている。また、強い薬効があることでも知られ、漢方の古書にもいくつかの処方書が書かれている。韓国にはヨモギ蒸しと呼ばれるサウナもある。ヨモギを燃やした窯の中に、布をすっぽりとかぶって入るといふもので、最近では美容によいと日本でも人気を集めている。これはもともと、出産後の女性の疲労回復を目的にしたものだ。

優れた抗アレルギー、殺菌作用

もつ一つ、ヨモギの伝統的な利用法が、葉から作られるお灸の、もくさだ。お灸は2000年以上も昔に中国で生まれ、その後、インドに渡って仏教医学として発達した。その基本にあるのは、自然治癒力を高めるといふ考え方だ。日本には仏教伝来とともに伝わったと考えられ、以来今日に至るまで民間療法として親しまれている。戦国時代にはヨモギから火縄銃に使う火薬も作られていたというから、その用途の広さには驚かされる。

古くからこれだけの薬効が認められているだけに、含まれている有効成分も数多い。中でも特筆すべきは葉緑素(クロロフィル)。葉緑素は浄血、増血、殺菌・制菌、新陳代謝の促進、抗アレルギー作用、脱臭など多くの効果が確認されている。ヨモギの葉緑素はその効果がほかの植物よりも強力な上、消化吸収がよいという特性を持っているという。最近では免疫力や発ガン抑制の作用についても有望視されている。

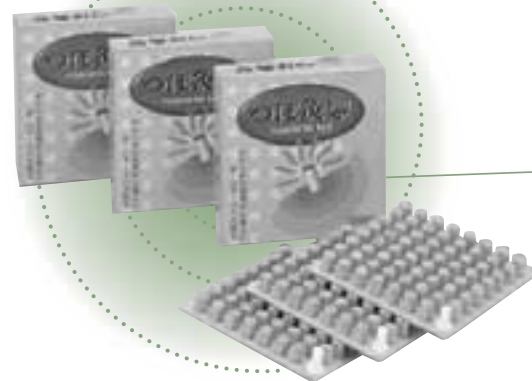
ドリンク

ヨモギから抽出したエキスを瓶詰めにした健康飲料のヨモギエキス。葉を乾燥させたヨモギ茶、粉末状にした青汁も製品化されている



民間医療

ヨモギの葉の裏面にある白い綿毛から作られるお灸。ストレスによる疲労、頭痛、腰痛などへの効果も期待されている



洗浄剤

ヨモギエキス配合のせっけんが肌をやさしく洗う。ヨモギエキスを含んだウェットティッシュも



入浴剤

ヨモギエキスを配合した薬用発泡入浴剤。ヨモギの保湿効果で肌はすべすべに



ヨモギの簡単利用法

雑草のように、どんな場所でもたくましく育つヨモギ。春の新芽は草もち以外にもいろいろな利用法がある。

最もお手軽なのが入浴剤。乾燥させたヨモギの葉を木綿の袋に入れて浴槽に入ると、ヨモギ特有の精油シオネールの香りが脳を刺激し、アロマテラピー効果が楽しめる。ヨモギの有効成分は新陳代謝を高め、肌荒れや冷え性、腰痛、美肌などにも効果がある。

食用にするなら、生の若葉をゆでてアク抜きをし、天ぷら、ごまあえ、油いためなどに。沖縄では古くから野菜として雑炊にも利用している。

ほかにも乾燥した葉を枕に入れたり、お茶にしたり、用途はさまざま。自生しているヨモギを見つけたら、一度試してみては？



取材協力：(株)プランセス、(有)沖縄ユタカ農産、(株)山正