

ドクダミ (*Houttuynia cordata*)

<作成:stnv基礎医学研究室>

ケルセチンはドクダミ茶からも摂れる



乾燥



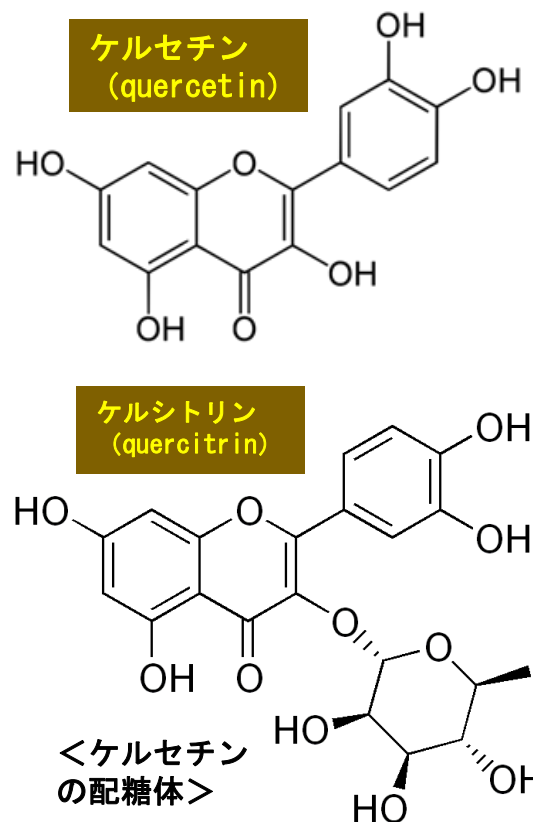
生薬では「十葉」



お茶として飲む

- ドクダミの地上部(葉や茎)は4月～8月に採取できるが、ドクダミ茶を作る場合の適期は5月～7月だとされている。
- 近年では市販品が多く出回っているため、多忙な人や、街中に住む人は、それを用いれば年中いつでもドクダミ茶が飲める。
- ドクダミ茶に含まれる成分のうち、最も注目すべきなのがケルセチン(querctin; ケルセチン)である。また、その配糖体がケルシトリンであるが、これは体内にて糖分子が外れ、ケルセチンとして下記のような効果を発揮する。

- 抗がん(がん細胞の細胞周期停止、がん細胞内のオートファジー誘導、アポトーシスの誘導、転移の抑制、血管新生の阻害、NK細胞の賦活)
- 抗循環器疾患(血管の保護、毛細血管や血管内皮の強化、血圧の正常化、動脈硬化の予防、心筋梗塞の予防、血管弛緩、腎機能の改善)
- 抗老化(老化細胞除去、AMPの活性化、NAD合成酵素の賦活、抗酸化、肌の保湿、弾力性向上、認知機能の維持)
- その他(脂肪分解促進、抗肥満、抗炎症、抗ウイルス、肝障害の改善、水晶体の硬化防止、亜鉛トランスポートの賦活など)
- 有効成分としては、ルチン(Rutin)も含まれている。これも非常に多くの効能があり、ここでは割愛する。



ドクダミで最も注目すべき有効成分

- ドクダミの特有の臭気成分は、加熱や乾燥によって揮発または酸化して失われるため、その後は臭わなくなる。
- その臭気成分は、いわゆる精油成分であり、具体的には、デカノイルアセトアルデヒド、ラウリルアルデヒドなどである。
- これらには抗菌活性があり、ブドウ球菌などの細菌以外に、白癬菌にも有効である。
- 葉は食用としても、天ぷらにしたり、よく茹でれば酢の物や、おひたしなど、様々な料理に利用できる。
- 地下茎は一年中採れるため、味噌漬けにしたり、炊き込みご飯にしたり、茹でれば様々な料理に利用できる。
- もちろん、次に示すような優れた薬理効果や健康効果が発揮されるから食べるのである。