当帰葉って美味しい！
食材として拡がる無限の可能性

「甘い香りが抹茶みたい」「お肉との相性が抜群」「油っぽい料理でもサッパリする」・・・ほのかな甘みとセロリのような香りが特徴の大和当帰の葉は、バジルやパクチーにも勝るとも劣らない大和のハーブです。サラダや天ぷら、お浸し、ピクルス、ドレッシング、青汁、カレー、お菓子など、生で良し、ドライで良し、刻んでもパウダーでもソースにしてもGood。活用法は無限に広がります。

当帰葉ドレッシング

大和牛のソテー・豆乳と当帰葉ソース

当帰葉の天ぷら

大和抹茶 当帰葉ラテ

一般社団法人 大和ハーブ協会
〒630-0122 奈良県生駒市真弓3-1-15 ／ TEL：0743-79-0031
制作：奈良 桂花　平成28年度農商工連携ファンドを活用して制作されました。

奈良から世界へ
高い品質で信頼される「大和もの」

約1400年前の飛鳥・奈良時代から薬草の採集や栽培が盛んだった奈良県。大陸から伝わった医薬学を最初に吸収した大和の人々は、吉野山地や大和高原など森と清流が育んだ豊かな土壌、内陸型気候の適度な寒暖差など、薬草栽培に適した自然条件に寄り添い、高品質な「大和もの」の薬草を生み出しました。その代表が大和当帰。今、新たな商品となって進化し、奈良から世界へと羽ばたこうとしています。

奈良県の主な産地

五條市	明日香村
宇陀市	東吉野村
高取町	吉野町
橿原市	十津川村

写真：奈良県五條市 益田農園 大和当帰畑

～自然に寄り添い、心を込めて～
“薬草の宝を守ろう”と立ち上がった生産者

薬草は、育った環境によって成分に違いが出ると言います。全国各地の当帰の中でも奈良県五條の「大深当帰」（大和当帰）は、品質の高さによって江戸時代以降、その名が知れ渡りました。しかし1980年代頃から安価な外国産流入によって激減。そんな中「薬草の宝を守ろう」と奈良県内きっての篤農家が五條市や宇陀市など各地で立ち上がりました。現在、生薬用に根の伝統的な栽培方法を継承しながら、当帰葉の食用生産では無農薬栽培で長期間収穫可能な栽培法を開発し、心を込めて生産に励んでいます。

小西農園
小西正高さん

益田農園
益田吉仁さん

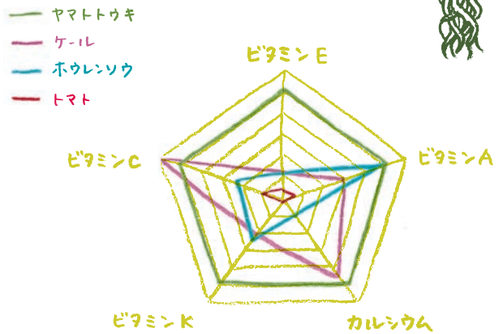
大和当帰葉（とうきば）って？

根は薬・葉は食す
今注目の当帰はここがスゴイ！

今、大和当帰の“葉”が注目されています

日本では古来、当帰の「根」が婦人病や血流の改善、滋養強壮、鎮痛などに効果のある生薬として、さまざまな漢方薬に使われてきました。中でも、奈良県で見いだされ栽培されてきた「大和当帰（ヤマトトウキ）／大深当帰（オオブカトウキ）」は最も高い品質を誇りました。近年、その「葉」にも注目が集まり、ビタミンやミネラルなどさまざまな栄養成分が豊富に含まれていることが明らかになり、食品や入浴剤などに活用されています。

大和当帰葉の豊富な栄養素！



※奈良県産ヤマトトウキの葉（生）の分析結果／（一社）大和ハーブ協会調べ
（検査機関：日本食品分析センター・食品環境検査協会・奈良県産業振興総合センター）

ビタミンE含有量は、野菜・果実類で第1位

抗酸化成分の代表格ビタミンE（αトコフェロール）は、奈良県産の生／乾燥葉それぞれで9.3/51.5mg（100g中）と、日本食品標準成分表2015年版（七訂）に収録されている全ての野菜・果実・穀物・種実・豆類と比較してもっとも多く含まれていることが明らかになっています。

美容・アンチエイジングにうれしい成分がたっぷり

大和当帰の葉には、活性酸素から体を守る抗酸化成分など、美容や健康に役立つ多くの栄養成分が含まれています。

ビタミンE	玄米の7.8倍	高い抗酸化作用や血行促進などの働きがあり、生活習慣病の予防や美容に不可欠な栄養素です。
ビタミンC	トマトの4.7倍	体内の活性酸素を除去し、肌や粘膜の健康を維持するとともに、免疫力の向上などに役立ちます。
β-カロテン	ブロッコリーの5.7倍	体内でビタミンAに変換されます。美肌や免疫機能のサポート、視力維持などに効果があります。
カルシウム	法蓮草の4.9倍	骨や歯の形成に必要な栄養素であると同時に、筋肉の収縮など若々しい毎日を支える栄養素です。
葉酸	レタスの1.8倍	血液や血管の健康のほか、細胞の再生やDNAの形成に関与。美しい肌や髪の毛を作る上でも大切です。
鉄	ケールの1.7倍	赤血球を作るのに必要な栄養素で、不足すると運動機能や認知機能、免疫機能の低下を招きます。

当帰・漢方薬研究の　専門家に聞きました！

野中源一郎 薬学博士が語る 大和当帰（大深当帰）は日本が誇る最高品種

当帰は、その根に血液の浄化と循環を良くするなどの薬効があることが広く知られ、血行不良や貧血、冷え性、月経困難、産前産後の調子を整えるなど、婦人薬の要薬として用いられています。また、滋養強壮、鎮痛、消炎、抗菌などの効能もあるとされ、多くの漢方薬に配合されています。

昔から、当帰は香りが強いものほどよく効くといわれています。この香り成分に含まれているのが、リグスティライド、ブチリデンフタライドといった薬効成分。当帰の葉にも根と同じ香り成分が含まれ、独特の強い香りが特徴です。

江戸時代、幕府の薬草園では、大和地方、現在の奈良県五條市周辺の「大深当帰」が最高の品とされました。当帰をはじめとする生薬は、生育場所および環境によって薬効成分に違いが生まれます。同じ品種だからといって、他の国や地域で栽培したものが同じような品質であるとは限りません。先人たちは日本全国に自生する種々の当帰について生育環境を研究し品種改良を重ね、その結果生み出されたのが「大深当帰」すなわち日本が誇る「大和当帰」なのです。

最近の研究では、大和当帰には認知機能の改善への効果も期待されています。日本の大和当帰を守りぬくことは、これからの医療の上でも極めて大きな意味があると思います。

野中源一郎 薬学博士

九州大学薬学部にて薬学博士・助教授、当帰をはじめ生薬研究。佐賀大学・熊本大学等客員教授歴任、米国Johns Hopkins大学医学部研究員、中国桂林医科大学等客員教授歴任、2006年ポリフェノール研究が認められアメリカ化学会よりタンニン賞受賞。現在、和漢医薬学会評議員、ウサイエン製薬株式会社代表取締役

岩崎教授が教えてくれた「当帰と認知症」

私は、約30年前から前任教授の藤原道弘先生とともに「当帰芍薬散」という漢方薬がアルツハイマー型認知症に有効であることを現代の科学で実証する研究を行ってきました。この研究の中で当帰芍薬散を構成する6種類の生薬（当帰・芍薬・川弓・蒼朮、茯苓、沢瀉）の中で記憶障害の改善作用、すなわちアルツハイマー型認知症の中核症状への効果を示す作用の本体が当帰であることも突き止めました。最近では当帰を含む漢方薬・抑肝散がアルツハイマー型認知症の周辺症状に有効であることも動物実験等で実証しています。

漢方薬さらには当帰のような構成生薬の認知症に対する作用を現在の薬理学で実証することは、漢方薬の適正使用にも貢献でき、現在の私のライフワークと言っても過言ではありません。

認知症に限らず統合失調症やうつ病などの精神疾患の原因を探り、有効な薬を探すには患者の代わりをしてくれる動物モデルの行動変化を調べる行動薬理学が極めて有効です。私の研究室では行動薬理学を軸に脳の神経細胞でタンパク質や受容体機能の変化を調べる分子生物学、脳神経の電気現象を調べる電気生理学等の専門家も置いて研究しています。漢方を科学する最先端を切り開く研究をめざして日夜頑張っているところです。

大和当帰を守り、根も葉も活用する奈良県の取り組みに私も注目し期待しています。

福岡大学 薬学部 臨床疾患薬理学教室
岩崎克典 教授

1985年九州大学大学院薬学研究科博士課程修了、同年福岡大学薬学部応用薬理学教室免足に従事。1995～97年アメリカ国立衛生研究所（NIMH）留学。2006年より現職。NIMHで始めたアルツハイマー病研究を柱に治療薬開発と漢方薬を用いた育薬研究に力を注いでいる。認知症の治療薬開発に関する共同研究や学会発表多数。日本薬理学会・日本精神神経薬理学会評議員、和漢医薬学会・理事・評議員等。