



枸杞（クコ）について

枸杞（クコ）の実
ナス科の落葉低木。



薬用部位	果実（枸杞子）。
薬効	明目の作用。目がかすむ、目がくらむ、目が乾いてコロコロする、視力低下、老年性白内障の初期にも効果がある。
使用法	中華料理によく入っている赤い実です。ああと思い出される方も多いでしょう。漢方薬局では500gが2000円くらいで売っています。これを料理に入れて3ヶ月くらいで食べてください。1年もすればあら不思議…。
漢方薬	枸杞の入った漢方薬としては、杞菊地黄丸が有名です。これは六味地黄丸に枸杞と菊花をくわえたもので、腰や膝が痛い、から咳が出る、目がかすむなどの肝腎陰虚のくすりです。
分析化学	主成分は betaine、ほかにビタミンA・B1・B2・C、カルシウム、リン、鉄など。これだけでも目によいことがおわかりでしょう。さらに枸杞はアルカリ食品、つまりカルシウムが豊富です。
栽培方法	お庭に植えてみませんか！赤い実はおいしく実に美しい！ こどものおやつにもいかが？（眼によい！） 近視がレーザー手術で画期的によくなる時代になったとはいえ、保険適応外なので治療費は約十万円かかります。 枸杞（クコ）を植えればただ同然で、手軽に栽培できます。 初心者でも簡単、太陽の光と水さえ与えればどんどん増えます。 挿し木でよいので、マンションの方にもお勧めです。 自分でつくと農薬の心配もないでしょう。 ただし日本は酸性土壌が多いので虫がつきやすいのも事実です。 それだけ美味しく栄養がある証拠と考えてください。 尚、お料理方法はおまかせします！（ヒント；酒、酢、油）
使用上の注意	いわゆる補剤なので感染症で熱があるときには使用しない。 ナス科なので食べ過ぎるとおなかをこわすことがある。 下痢しているときはたべない。