

【生薬名】 胡麻 *SESAMI SEMEN*

【起源植物】 ゴマ *Sesamum indicum*



【科名】 ゴマ科 *Pedaliaceae*

【別名】

【薬用部分】 種子

【主成分】 リノール酸、オレイン酸などの不飽和脂肪酸、セサミン、Ca、Na、鉄などのミネラル、VEなど

【薬性】 気味は甘平、帰経は肺脾肝腎に属す

【効能】 ●潤燥滑腸、滋養肝腎

- 滋養強壯剤として精を補い、寿命を延ばし、補血の作用がある
- 古来薬用には黒ゴマを使うとされるが、白ゴマでも良い
- 強壯に、ゴマを長期間食べると腎を強くする
- 常用すれば髪が増え、髪の艶を保ち、白髪を防ぐといわれる
- 精神を安定させる作用がある(Ca)
- 動脈硬化や高血圧を予防する
- 脂肪油が豊富で通じをつける作用もあります(潤燥滑腸)
- ゴマ油は紫雲膏や中黄膏など軟膏の基材として用いる  
皮膚の血行を改善し皮膚を潤す効能がある  
やけどに塗ると痛みを止め腫れが消えるといわれます

【出典】 ●胡麻. 一名巨勝. 味甘平. 生川澤. 治傷中虚羸. 補五内. 益氣力. 長肌肉. 填髓腦. 久服輕身不老. 葉名青蕔. (神農本草經上品)

【備考】 ●長生きのためたくさん食べましょう。炒りゴマは不飽和脂肪酸が酸化され易いので、生ゴマを食べる前に炒ってください、効能が全然違います。そのまま食べても消化されないので必ずすりつぶすこと

●ゴマをする、ごまかす等は、このゴマからきた言葉です

【処方例】 ●消風散