

A 46 山菜の利用について(第3報)

乳酸菌の生育におよぼす山菜エキスの効果
別府女子短大 ○松原時男

目的 演者らは前報においては、ヨモギ、オオバコ、ドクダミ、ニワトコなどの山菜茶を作り、その山菜茶のエキスをを用いてヨーグルトを作り乳酸菌の生育促進効果を検討した。その中ではニワトコが最大の効果を發揮した。今回はヨモギ、ニワトコ、ナズナ、ヨメナ、ミツバなど約20種の山菜の生のエキスをを用いてヨーグルトを作り、乳酸菌の生育促進効果を検討した。又アンケート調査によりニワトコエキスの薬効について調査を実施したので報告する。

方法 乳酸菌は主として *Lactobacillus casei* 株を用いた。*casei* 菌の培地は基本的には Rogoas medium を使用した。10g の山菜を摩砕したエキスとその2倍希釈のエキス 20 ml に *casei* 菌 0.1 ml 添加して、24 時間培養後 0.1 規定水酸化ナトリウム溶液で滴定し、その量を培地 1 ml に換算して乳酸菌の生育促進効果を比較した。アンケート様式によるニワトコエキスの薬効については、主として利尿、便秘などについて調査した。

結果 山菜エキスをを用いないヨーグルト、エキスヨーグルト、2倍希釈エキスヨーグルトに要する 0.1 規定 NaOH の ml は、ヨモギでは 0.45 ml (100) : 0.85 ml (189) : 0.75 ml (167)、ニワトコでは 0.42 ml (100) : 1.275 ml (304) : 0.715 ml (170)、アキノナギでは 0.42 ml (100) : 1.125 ml (268) : 0.71 ml (169)、ヨメナでは 0.425 ml (100) : 1.22 ml (287) : 1.12 ml (264) など。ニワトコに関するアンケートによるとニワトコについて殆んどの人が知らなかった。又ニワトコエキスを飲用した結果は多くの人に利尿作用があり、11日間の便秘が改善された例もみられる。