



<製薬衛生担当>

## ドクダミ茶の製茶法について

### ドクダミとは

ドクダミは、昔から**利尿・消炎作用**のある民間薬として広く利用されてきた薬草です。

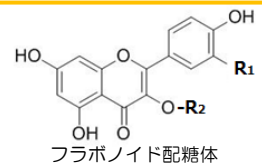
花期の地上部は医薬品として利用されており、乾燥したものは日本薬局方に「ジュウヤク（十薬）」という生薬として収載されています。

また、花期以外のものは主に**健康茶（ドクダミ茶）の原材料**としても利用されています。



### <ドクダミの主な有効成分>

- ・フラボノイド配糖体（クエルシトリン、イソクエルシトリンなど）
- ・無機物質（カリウムなど） など



### 製茶法について

#### <乾燥方法>

地上部の全草を刈り取り、水洗いした後、水気を拭き取ってから広げて乾燥させます（右写真のとおり）。**湿気に注意して**、十分乾燥させましょう（目安は葉が指でパリッと割れる程度）。



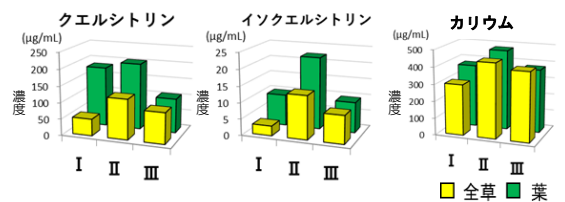
※しっかり乾燥させないとカビが生えたり、風味が損なわれてしまいます。一方で、天日干しで急激に乾燥させると葉が茶色に変色してしまい、おいしいドクダミ茶が作られません。**湿度の低い室内や風通しのよい場所で陰干ししましょう。**

#### <収穫時期>

生薬とするドクダミは「花期」に収穫します。

しかし、当センターの研究において、**花期と花期以外のドクダミ**それぞれから作ったドクダミ茶を比較したところ、**有効成分量に大きな差はない**ことが分かりました（図1）。

また、**秋頃に収穫したドクダミ**は、湿度が低いため、乾燥させやすく、おいしいドクダミ茶が作られます。



I:5月頃（花期） II:7-8月頃 III:10-11月頃  
\*フラボノイド配糖体含有量は、日照時間の影響を受ける可能性があります。

#### <煎じ方>

医薬品である「ジュウヤク」は、成人1日量15gを水約600mLで煎じて食前又は食間に3回に分けて飲みます。煎じるとは、1日分の生薬を弱火で30分、半量になるまで煮出すなど、手間がかかります。

しかし、当センターの研究において、健康茶のドクダミは**熱湯を注いで5分程度置くだけで、十分有効成分が抽出できる**（30分間煎じた場合と比較して、約8割程度抽出できる）ことが確認できました（図2）。また、降圧作用があると言われている**カリウムについても、同程度抽出できます。**

皆さんも手軽にドクダミ茶を楽しんでみてはいかがでしょうか。

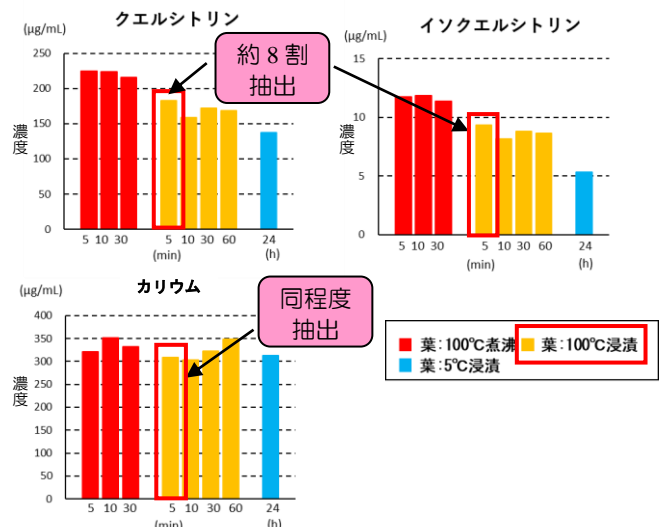


図2

【参考文献】 小原佑介,高源裕子,吉田理恵,他:ドクダミ茶の有効成分分析及製茶法の検討, 徳保薬環 年報,10,13-19(2020) <https://www.pref.tokushima.lg.jp/ippannokat/kenko/kenko/5042876/>