

クコ

【 *Lycium chinense* 】

科名 ナス科

属名 クコ属

薬効・用途

果実（枸杞子）は、滋養強壯の他に血圧降下作用、肝機能改善作用（脂肪肝など）がある。果実を酒に漬けて薬用酒とし、冷え症、不眠症、風邪の予防、鎮咳、強壯に用いられる。根皮（地骨皮）は強壯薬、葉（枸杞葉）は高血圧症の予防に用いられている。生葉を飯に炊き込むと美味。枸杞子は杞菊地黄丸の1処方、地骨皮は滋陰至宝湯、清心蓮子飲の2処方に配合される。



・花期：7～9月

備考

落葉低木。中国原産。日本や朝鮮半島、台湾、北アメリカなどにも分布を広げている。和名は、棘は「カラタチ（枸）」に、枝が「カワヤナギ（杞）」に似ていることに由来する。生薬名の地骨皮は、クコの根が骨のような形をしているため名付けられた。また薬膳料理として赤い実が杏仁豆腐や中国粥の材料に用いられる。両性花。