


【岐阜女子大学】メタデータ記述用紙

	メタデータ項目	メタデータ記述欄
1	ID	
2	表題名	沖縄の有用植物
3	資料名	月桃
4	内容分類	自然
5	索引語	沖縄、有用植物、月桃、サンニン、ムーチーガーサ、月桃茶、
6	説明	<p>月桃（げっとう）はショウガ科ハナミョウガ属の多年生常緑草本で、熱帯や亜熱帯地域に生息し、密に束生している。野山などに自生しているものもあるが、家庭の庭などでもよく見られる。</p> <p>高さは3mほどで、葉は楕円状披針形、先端が尖っている。長さは40 cm～70 cmで2列に互生する。表面は濃緑色で光沢があり、裏面は淡緑色、中肋の両側に褐色毛を有する。幅15 cmほどで、辺縁には密毛がある。花は大きくて白く房状である。花弁は厚く、唇弁は黄色く中央に赤色の条紋がある。果実は卵球形で2 cmほど、縦の条線があり、赤熟し裂開する。</p> <p>名前の由来は、花の房が三日月のような形をしており、花のつぼみが桃の実に似ていることとピンク色であることから、「月桃」とよばれるようになった。</p> <p>沖縄の方言では「サンニン」とよばれ、独特で爽やかな香りがする葉には殺菌効果があるため、ムーチー（餅）を包む“ムーチーガーサ”として用いられ、沖縄ではとてもなじみがある植物である。茎は結束用として利用されることもある。</p>
7	形式	静止画 (.jpg)
8	氏名	松根未侑
9	時代・年	撮影日：2021/06/28
10	地域・場所	撮影場所：沖縄県うるま市
11	利用条件	表示 4.0 国際 (CC BY 4.0)
12	関連資料	
13	権利者	岐阜女子大学
14	協力者	特になし
15	登録日	2021/12/28
16	登録者	松根未侑
17	ファクトデータ	circd0737-0336.jpg

18	サムネイル	
19	公開の可否	公開可
20	* 特色	<p>月桃は、葉や果実、茎のすべてがさまざまなものに利用できる。殺菌や消臭、防虫効果があるため、葉はムーチー（餅）を包むムーチーガーサとしてや、葉から抽出されるエキスは防虫剤や芳香剤、化粧水やアロマオイルなどにも幅広く利用されている。また、果実と共に月桃茶としても活用される。月桃茶は、月桃の活用方法として最も知られており、古くから親しまれている。果実は漢方薬として服用され、粉末にして飲むことで整腸効果が期待できる。茎は月桃紙とよばれる和紙としても活用される。茎を細かく裂くため、繊維の浮き出た優しい暖かみがあることが特徴である。</p> <p>【効能】</p> <p>月桃には、ポリフェノールやカルシウム、鉄分が含まれている。中でもポリフェノールが豊富で、赤ワインの約30倍の成分が含まれており、抗酸化作用や殺菌、消臭、防虫効果などがある。また、シミやくすみ、美白にも効果的である。他にも月桃の豊かな香りには、ストレスを和らげ、身体の調子を整えて、リラックス効果も期待できる。</p>
21	* 活用支援	<p>【古来の活用方法】</p> <p>(1) 月桃茶</p> <ol style="list-style-type: none"> ①葉と実を良く洗い、水気を拭き取る。 ②葉は2 cm程に切る。 ③切った葉と実を広げて、3日程天日干しをし、良く乾燥させる。 ※乾燥したら、湿気ないようにしっかりと閉じ、保存する。 ④鍋に水と、乾燥させた葉と軽くほぐした実を入れ、沸騰させる。 ⑤その後お好みの濃さになるまで煮出す。 <p>【現代の活用】</p> <p>(1) 化粧水</p> <ol style="list-style-type: none"> ①良く乾燥させた葉10 gを保存瓶に入れ、無水エタノール100 ccに浸す。 ②1~2週間程おいたら、布等で濾してチンキを作る。 ③月桃チンキ5ml、グリセリン5ml、精製水90mlをしっかりと混ぜ保存する。 ※作成から1~3週間を目安に使い切る。
22	* 利用分野	教育、生涯学習、地域学習、料理、生活

23	*改善結果	
24	*処理プロセス	
25	機関外リンク情報	
26	目標	
27	紹介	