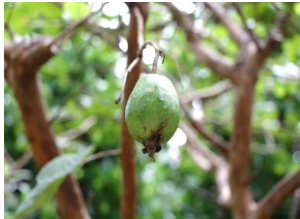




【岐阜女子大学】メタデータ項目と記述内容

	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	沖縄の薬草文化						
4	内容分類	動植物						
5	索引語	沖縄、生活文化、有用植物、薬草、薬草の宝庫、グァバ、						
6	説明	<p>日本で唯一亜熱帯地域である沖縄には独自の植物が多く自生し、人々は古くから生活の知恵を活かしながらそれらを用いてきた。</p> <p>■沖縄の自然環境と多種多様な植物相</p> <p>沖縄は気候による温暖さや降水量の多さから多様な植物が生育しやすい環境であり、独特の生態系を育んでいる。特に、沖縄本島北部のヤンバル（山原）は「生物の宝庫」、八重山（諸島）は「東洋のガラパゴス」といわれている。また、琉球列島は地理的に日本本土と東南アジアの中央に位置している。日本本土、台湾、中国大陸、フィリピン、東南アジア、オーストラリアなど、様々な地域の植物が混ざり合った植物相で、約 150 種類の薬草が自生していることから「薬草の宝庫」ともいわれている。</p> <p>■沖縄の食文化と健康課題</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>医食同源</td> <td>医食同源とは、医（医療）と食（食事）は同じ根源をもち、日々の食事が健康を守り、病気を予防するという考え方であり、「食べることで体が薬になる」という意味が込められている。</td> </tr> <tr> <td>ヌチグスイ</td> <td>沖縄の方言で「命の薬」という意味である。医薬品ではなく、おいしい食べ物や自然の恵み、心を癒す風景、楽しい会話など、身心ともに良い影響を与えるすべてのものを指す。</td> </tr> <tr> <td>クスイムン</td> <td>沖縄の方言で「薬になるもの」という意味であり、具体的な薬草や体に良い食材を指す。沖縄の伝統料理ではヨモギやウコン、長命草、ゴーヤーなどの薬草や体に良いとされる食材が多く使われ、これらが「クスイムン」として親しまれてきた。</td> </tr> </tbody> </table> <p>琉球王国時代から中国と深い繋がりがあった沖縄では、食文化においても中国の伝統医学「医食同源」という考え方があった。しかし、戦後、米軍統治の影響、それによるライフスタイルの変化、観光産業の拡大、若年層の嗜好変化などの要因が重なり、沖縄の伝統的な食事からファストフードや加工食品を多く摂取する食習慣へと変化した。</p> <p>沖縄県は以前「長寿県」といわれていたが、近年は肥満率や糖尿病による死亡率の高さなどが全国平均を上回っており、厚生労働省の令和 4 年度の調査結果では、沖縄県の平均寿命は 47 都道府県中男性 45 位、女性 46 位にまで順位をおとしている。現在でも沖縄の方言で「ヌチグスイ」「クスイムン」ということばは残っているものの、若者の意識が薄れていると感じる。</p>	医食同源	医食同源とは、医（医療）と食（食事）は同じ根源をもち、日々の食事が健康を守り、病気を予防するという考え方であり、「食べることで体が薬になる」という意味が込められている。	ヌチグスイ	沖縄の方言で「命の薬」という意味である。医薬品ではなく、おいしい食べ物や自然の恵み、心を癒す風景、楽しい会話など、身心ともに良い影響を与えるすべてのものを指す。	クスイムン	沖縄の方言で「薬になるもの」という意味であり、具体的な薬草や体に良い食材を指す。沖縄の伝統料理ではヨモギやウコン、長命草、ゴーヤーなどの薬草や体に良いとされる食材が多く使われ、これらが「クスイムン」として親しまれてきた。
医食同源	医食同源とは、医（医療）と食（食事）は同じ根源をもち、日々の食事が健康を守り、病気を予防するという考え方であり、「食べることで体が薬になる」という意味が込められている。							
ヌチグスイ	沖縄の方言で「命の薬」という意味である。医薬品ではなく、おいしい食べ物や自然の恵み、心を癒す風景、楽しい会話など、身心ともに良い影響を与えるすべてのものを指す。							
クスイムン	沖縄の方言で「薬になるもの」という意味であり、具体的な薬草や体に良い食材を指す。沖縄の伝統料理ではヨモギやウコン、長命草、ゴーヤーなどの薬草や体に良いとされる食材が多く使われ、これらが「クスイムン」として親しまれてきた。							

		<p>■沖縄の薬草文化と沖縄の三大薬草</p> <p>日本では薬草は『古事記』や『日本書紀』にも登場し、古くから健康を支える存在として治療や儀式に利用されてきた。沖縄の薬草文化は、干ばつや台風などの自然災害にたびたび見舞われてきた沖縄において、厳しい環境と上手く付き合う知恵のひとつとして、野菜や薬草を巧みに取り入れて薬餌効果を優先する「養生食」のなかで育まれてきたと考えられる。</p> <p>沖縄には、グァバ（蕃石榴 [ばんじろう]、沖縄の方言で ばんしる一）、ウコン（鬱金 [うこん]、沖縄の方言で うっちん）、クミスクチン（別名ねこのひげ）の三大薬草があり、葉や茎などを乾燥させ、煎じて服用する。現在ではグァバはジュースとしても販売されており、南国のフルーツジュースとして馴染みがある。またウコンはウコン茶（ウッチン茶）としてペットボトルや缶での販売がある。</p>
7	形式	静止画(jpg)
8	氏名	撮影者：*****
9	時代・年	撮影日：2025/02/09
10	地域・場所	沖縄県島尻郡西原町
11	利用条件	表示 4.0 国際(CC BY 4.0)
12	関連資料 1	なし
13	権利者	岐阜女子大学
14	協力者	なし
15	登録日	2025/02/15
16	登録者	宮田璃音
17	ファクトデータ	circd0862-0005. jpg
18	* 特色	<p>■東南植物楽園での現地調査</p> <p>国内最大級の屋外植物園 東南植物園（沖縄県沖縄市知花）には約 1,300 種類、5 万株以上の沖縄ならではの貴重な植物を鑑賞できる。園内ではグァバ、クミスクチン、ヨモギ、長命草などの薬草を観察することができた。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>グァバ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>クミスクチン</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>長命草</p> </div> </div> <p>■植物学者 坂口總一郎 氏（1887-1965）</p> <p>坂口氏は沖縄の植物研究の祖といわれており、成果はその後の沖縄の植物</p>

		<p>研究の土台となっている。1924年、『沖縄植物総目録』（南陽堂書店）を出版している。現在では生育が確認できない種や絶滅が危惧される種が含まれている「坂口標本」は約100年前の沖縄の自然環境を知る手掛かりとして重要な資料となっている。</p> <p>現在、坂口氏の植物標本は沖縄県博物館・美術館（那覇市おもろまち）に収蔵されている。2024年3月、同館WEBサイトにて「坂口總一郎植物標本アーカイブ」(https://sakaguchi.museums.pref.okinawa.jp/)が公開されており、沖縄で採取した植物標本を見ることができる。</p>
19	*活用支援	
20	*利用分野	教育、生涯学習、地域学習、観光
21	*改善結果	
22	*処理プロセス	
23	*関連資料2	