



# 館長だより

山形県産業科学館

令和6年10月10日(木)

発行 館長 加藤智一

## 増殖力最強の外来種

実は健康の救世主かも

セイタカアワダチソウの話です



今年もこの季節がやってきました。農作放棄地や空き地、河川敷など、人間が管理を怠っている土地を見つけては、すかさず侵入し、秋には黄色い絨毯となって大地を覆う、高さ1～2m、土地が肥えていけば3～4mにもなるでかいやつ。やつの名前はセイタカアワダチソウ。もともとは北アメリカ原産のキク科の多年草で、日本国内には明治時代、切り花用の観賞植物として持ち込まれ、ススキなどの在来種と競合しながらその分布域を増やしてきました。増殖力はすさまじく、「生態系被害防止外来種リスト」（環境省）と「日本の侵略的外来種ワースト100」（日本生態学会）にも掲載されています。

良く花粉症の原因と間違われますが、虫媒花ですので、花粉を飛ばすことはありません。また種子だけでなく地下茎でも増えます。そして何と言っても最大の特徴はアレロパシーです。アレロパシーとは、ある植物が他の植物の成長を抑える物質（アレロケミカル）を放出したり、あるいは動物や微生物を防いだり、あるいは引き寄せたりする効果の総称です。しかし悲しいことに、セイタカアワダチソウのアレロパシー効果は自分自身にも及び、土質が変わると新たな土地を求めて移動しなければなりません。

アレロパシーにはいくつかの作用経路があって、葉から、雨・露などの水分接触で滲出するケース、代謝産物が揮発性物質として放出されるケース、植物体の残渣が蓄積するケース、根から滲出するケ

ス、がありますが、セイタカアワダチソウが持つアレロパシー作用は、根と地下茎からはアレロパシー物質を出して他の植物が生育するのを妨ぐというものです。そのすきに、自身は地下茎からどんどん芽を出して増えていくという生存戦略。この特徴が、強い増殖力の理由とされています。

そんな印象の悪いかわいそうなセイタカアワダチソウですが、実は人の体に嬉しい薬効もあり、決してただの嫌われ者ではありません。セイタカアワダチソウにはポリフェノール、フラボノイド、サポニンといった成分が含まれており、デトックス効果を期待して、入浴剤として楽しんでいる方もいらっしゃると思います。具体的な効能を調べてみると、ポリフェノールは植物が自身を活性酸素から護るために作り出すもので、いわゆる抗酸化物質です。カラダの老化を抑制する効果や、美肌効果・動脈硬化予防効果・アレルギー改善効果・更年期障害緩和効果・脂肪消費効果などもあるらしいです。フラボノイドもポリフェノールの一種に分類されますが、植物の葉っぱや茎に多く含まれているもので、人の体の健康に不可欠な生理調整機能に働きかけてくれる成分だそうです。ポリフェノールと同等の抗酸化作用に加えて、デトックス効果・アンチエイジング効果・ストレス緩和効果・がん抑制効果や、免疫を整えたり、血液をサラサラにするなどの効果が期待できるのだとか。またサポニンは、水に溶かしてしっかりと混ぜると泡をつくることから、天然の界面活性剤と呼ばれたりします。抗酸化作用に加えて、免疫力向上効果・肥満予防効果・血流改善効果・肝機能向上効果・咳や痰を抑える効果などがあるそうです。

でもちょっと待てよ、そんなに良い事尽くめなら、なぜ商品化されない？印象が悪すぎるのかな？「葛の花由来のイソフラボン」なんてのは、度々耳にするのですが。あんまりこんな話をする、と、どっかの健康食品の回し者のようで恐ろしい。今日はこのへんで。

## 二十四節気

寒露 (かんろ)

10月8日～23日

