|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 和名 | アマメシバ | 科名 | トウダイグサ科 |
| 学名 | *Sauropus androgynus* |
| 英名 | Sweet leaf bush | インドネシア名 | Katuk |
| 原産地 | マレー半島～インドネシア | 用途 | 食・薬・染 |

同じ茎に雄花と雌花がつきます。雄花は緑色で中心部が暗紫色、雌花は暗紫色です。花の大きさは1cmほど、下向きに咲くのでよく見ないと見つけられません。

ぷっくりとしたかわいらしい形の実は白緑色、中には黒い種子があります。

東南アジアの国々では、昔からアマメシバの新芽や葉をゆでて野菜として食用にしていました。食用に不向きな成分を含んでいますが、ゆでることで水溶性の有害な成分が除去されるのではないかと考えられています。

日本では、アマメシバを粉末化した製品の大量摂取による健康被害が報告され、2003年にアマメシバ加工食品は販売禁止とされました。