

ナンテン

学名： *Nandina domestica* Thunb. 科名：メギ科



ナンテンはメギ科の常緑低木で、和名の「南天」は、中国名「南天燭」を略したものです。「南天燭」は赤い実が燭（ともし火）のように赤いことから呼ばれるようになりました。夏に白い花を咲かせ、秋には紅葉し、11〜12月になると赤い果実を実らせませす。ナンテンは縁起物として知られています。お祝いの際にナンテンの葉が添えてあるお赤飯を食べたことがないでしょうか。ナンテンは音が「難転（難を転ずる）」に通じることから、鬼門や裏鬼門に植えると良い、とされてきました。江戸時代には「南天を庭に植えると火災を避けられる」と言われ、玄関先によく植えられていました。お赤飯に添えられているのは「縁起物」という理由だけではありません。ナンテンの葉にはアルカロイドの1種である「ナンジン」という成分が含まれており、お赤飯の熱と水分に反応して防腐効果をもたらします。

ナンテンの実には咳止め効果を有する化合物も多く含まれ、生薬として古くから使用されてきました。現在ではのど飴にその成分を含有しているものがあります。

ナンテンの花



生薬名	南天竹葉（ナンテンチクヨウ）、南天実（ナンテンジツ）
薬用部位	葉、果実
薬効	利尿、解熱、殺菌、鎮痛、鎮咳作用
用途	葉は扁桃炎にうがい薬として用いる。 果実は煎じて咳止めとして百日咳、喘息に使用する。

トウリンドウ

学名： *Gentiana scabra* Bunge 科名：リンドウ科



秋を代表する山野草の一つであるリンドウは、古くから生薬として使われていました。リンドウの仲間には多くの種類がありますが、生薬「竜胆（リュウタン）」のもととなる主な植物がトウリンドウです。中国や朝鮮半島などに分布するトウリンドウは、秋の晴れた空に向かって藍色の可愛らしい花を数個咲かせます。

日本に自生するリンドウはトウリンドウの変種であり、本州や四国、九州の山地などに分布しています。この花は古い時代から日本人々に愛されており、衣服などの文様に使用されていたそうです。

竜胆と言う生薬名の由来は、強い苦味によるものであるとされています。苦味のある生薬の一つである「熊胆（ユウタン）」よりも更に苦いと言われていることから、最上級の苦味を意味する竜胆と名付けられたそうです。竜胆の苦味は「ゲンチオピクロシド」と呼ばれる強い苦味成分によるもので、この苦味成分が舌や脳を刺激して唾液や胃液などの分泌を促進することにより健胃作用を示します。また、消炎作用もあるとされ、泌尿器系などの炎症に用いられています。

日本産リンドウ

学名： *Gentiana scabra* Bunge var. *buengeri* (Miquel) Maximowicz

トウリンドウに類似していますが、比較すると日本のリンドウは茎のざらつきが少ないとされています。

生薬名 竜胆（リュウタン） 局方生薬

薬用部位 根、根茎

薬効 健胃、消炎、利胆、解熱作用

用途 苦味健胃薬として用いる。尿路疾患用薬などの漢方の処方に配合加味解毒湯（カミゲドクトウ）、立効散（リッコウサン）、竜胆瀉肝湯（リュウタンシャカントウ）など



キンカン

学名：*Fortunella margarita* Swingle 科名：ミカン科



中国原産の低木で、国内では高知県や宮崎県などの比較的温暖な地域に多く栽培されています。秋の時期になるとほのかに橙色をした黄色い実がなります。日の光を浴びた姿は、漢字表記の「金柑」に見合った黄金色に輝いて見えます。卵のような楕円形をしているナガキンカンが主に「キンカン」と呼ばれているもので、丸いものは「マルキンカン」と呼ばれます。皮にはほのかに苦味と甘味があり、実は強い酸味があるのも特徴です。そのため、皮は取り除かずに丸ごと食べるのがよいとされています。特に丸ごと砂糖漬けに加工されて食べられることも多いです。

果実は「金橘（キンキツ）」という生薬として用いられています。その皮にはフラボノイド配糖体の「ホルツネリン」という成分が含まれており、咳止めに効果があるとされています。少量の砂糖を加えて煮た際に得られる煮汁を何回かに分けて飲むとよいとされます。また、疲労回復を期待してキンカンから薬用酒も作られており、飲みやすくしておいしいそうです。ただし、飲みすぎには十分注意してください。

生薬名	金橘（キンキツ）
薬用部位	果実（食用）
薬効	せき止め、疲労回復作用など
用途	砂糖漬けなどに加工して食べられる。 せき止めや疲労回復に用いられる。

