

## フクジュソウ

学名：*Adonis amurensis* Regel 科名：キンポウゲ科



この植物は主に北海道、本州に分布し、山地や草地に自生しています。個々の茎から一つずつ開く黄色い花が特徴的です。また、開花時期が冬から春ごろまでと比較的長く、観賞用として栽培されます。黄金色に輝いて見える花から「福」を、開花時期が長いことから「長寿」をイメージしたことが由来となり、「福寿草（フクジュソウ）」という呼び名が広まりました。

植物全体には強心配糖体が含まれています。特に根の部分は「福寿草根（フクジュソウコン）」と呼ばれる生薬になり、強心作用や利尿作用を有します。しかし、同じ作用を持つ植物である「ジギタリス」と同様に、薬用として使用する際は重大な副作用に注意する必要があります。そのため、民間薬としては使用されません。

日本のめでたい行事である正月の時期になると、フクジュソウが祝儀の花として用いられ、正月の風景を煌びやかに彩ります。これは江戸時代から続いている風習であり、当時は元旦になると見かけることから、「元日草」とも呼ばれていたそうです。観賞用として多くの国民に愛され続けている花なのです。

生薬名	福寿草根（フクジュソウコン）
薬用部位	根、根茎
薬効	強心、利尿作用
用途	民間薬としては使用されない。同成分を有するジギタリスの代替品として用いられた。



# ウメ

学名：*Prunus mume* Siebold et Zucc. 科名：バラ科



学問の神様である菅原道真公が愛でていた花として有名なウメは、まだ寒い冬の時期に白色から薄紅色、紅色の花を咲かせ甘い芳香を放ちます。和歌や能、歌舞伎などにも登場し、日本の文化にゆかりのある植物であると言えます。原産地は中国であり、古い時代に渡来しました。万葉集に100首以上の和歌が詠まれていたことから、奈良時代には既に伝えられていたようです。

ウメの果実を用いて作る梅干しは和食の定番です。梅干しの酸っぱさは、ウメの果実に含まれる「クエン酸」などの有機酸によるものです。「クエン酸」は、胃酸の分泌を高めて消化を促します。梅干しには、医者いらずと言われるほど多くの効能があります。疲労回復や健康保持にも有効で、梅干しを1日1個食べると良いそうです。未熟果実を燻したものを「烏梅（ウバイ）」と呼び、生薬として健胃などに用いられます。

未熟果実は「アミグダリン」と言う青酸配糖体を含みます。これは加水分解されると青酸を発生し、中毒を起すため、誤って生のまま食べないように注意しましょう。

生薬名	烏梅（ウバイ）
薬用部位	未熟果実
薬効	抗菌、去痰、消炎、止瀉、健胃、駆虫作用
用途	解熱、去痰、下痢止め、健胃、回虫駆除などに用いられる。



## センリョウ

学名：*Chloranthus glaber* Makino 科名：センリョウ科



冬の寒さの中で美しい実をつけるセンリョウは、お正月の縁起物として飾られています。千両と言う名は、似ている植物であるヤブコウジ科のカラタチバナが、漢名で百両金と書くことが由来だそうです。

日本には本州中部以西に自生し、海外では朝鮮半島や中国、インドなどに分布しています。樹高40〜100cmの常緑低木で、葉は表面に艶があり、縁には鋸の歯の様な切込みがあるのが特徴です。7〜8月になると、枝先に小さな白い花を咲かせます。赤い実をつけるものが有名ですが、黄色い実をつけるものもあります。お正月の縁起物として飾られる植物はセンリョウの他に、ヤブコウジ科のマンリョウがあります。こちらも似ている植物ですが、マンリョウは実が葉の下につき、センリョウは葉の上につくのが特徴です。

薬用としては、リウマチや神経痛、風邪のひき始め、関節炎などの痛みに効果があるとされています。中国ではセンリョウの茎や葉を乾燥させたものを「九節茶（キュウセツチャ）」と称し、古くから生薬や健康茶として用いられています。

生薬名	九節茶（キュウセツチャ）
薬用部位	茎、葉
薬効	抗菌、消炎作用
用途	風邪、リウマチ、神経痛、関節痛などに用いられた。

