

ナツメ

学名： *Ziziphus jujuba* Miller var. *inermis* Render 科名：クロウメモドキ科



ナツメは中国では五果（五果＝桃、栗、杏、李、棗）の一つとして古くから親しまれてきました。クロウメモドキ科で夏に芽が出ることから和名は夏芽と付けられました。原産地は中国で、日本でも古くから栽培されています。5～7月に小さい淡緑色の可愛らしい花を咲かせ、果実は2～4 cm程度の楕円形です。

果実はりんごのような味と食感で、熟すと紅色に色づき、さらに甘みができます。そのため果実はお茶や薬酒、お粥などの料理に使われ、薬膳の本には必ずといっていいほど登場します。疲労回復や食欲不振の改善が期待でき、鉄分を多く含み、精神安定作用もあるので貧血、生理不順、生理中の気分の落ち込みやイライラした時、気持ちを落ち着けたい時に利用できます。

ナツメは生薬では大棗（タイソウ）として漢方薬に使用されています。鎮静、強壮、緩和、利尿効果があり、葛根湯や桂枝湯といった風邪薬や胃腸系の漢方薬には高頻度で使用されています。食用としても生薬として人々の生活を支えている植物です。

ナツメの実



生薬名	大棗（タイソウ） 局方生薬
薬用部位	果実
薬効	鎮静、強壮、緩和、利尿作用
用途	食欲不振の解消、精神安定、倦怠感の解消、補血の目的で用いられる。 葛根湯（カッコントウ）、桂枝湯（ケイシトウ）など

ユキノシタ

学名：*Saxifraga stolonifera* Meerb. 科名：ユキノシタ科



皆さんはユキノシタという植物をご存知でしょうか？山地などの湿ったところや岩の上に生息する多年草で、日本各地の家の庭の日陰などでも見られます。高さは20〜50cmほどで、小さな多数の花をまばらにつけます。ユキノシタは花弁が特徴的で、上の3個の花弁は薄ピンク色で小さい卵形、中心部に濃いピンク色の斑点があります。一方、下の2個の花弁は白色で細く長いのが特徴です。諸説ありますが、この下部分の花弁が白い舌のように見えたことからユキノシタと名付けられたとも言われています。また、昔は虎耳草（コジソウ）という生薬名で民間薬として、幼児のけいれん、湿疹、かぶれなどにも使われていました。ユキノシタは別名でミミダレグサと呼ばれるほど、耳の薬としても有名です。昔はユキノシタの葉の絞り汁を脱脂綿に含ませて、耳の穴に詰めることで、中耳炎や耳だれに用いられていました。

また、ユキノシタの葉の裏に薄く天ぷら粉を付けて揚げた料理は「白雪揚げ」と呼ばれます。このようにユキノシタは生薬としてだけでなく、山菜としても日本人に古くから知られています。

生薬名	虎耳草（コジソウ）
薬用部位	葉
薬効	止痛、利尿作用
用途	中耳炎、耳だれ 幼児のけいれんの応急処置

ノイバラ

学名： *Rosa multiflora* Thunberg 科名：バラ科



万葉集の巻二十で「道の辺の 荆（うまら）の末に 這ほ豆の からまる 君を 別れか行かむ」という詩歌が歌われています。この詩歌に出てくる荆（うまら）は、ノイバラの古名です。

野原などに多く自生しているため、詩歌の題材になりやすかったのでしょう。

野生のバラの代表種と言われているノイバラは、河岸や野原、山林のへりなどの日光の当たるところに多く自生しています。白色のほのかな香りのある花が5〜6月にかけて咲きます。高さ2mくらいの落葉低木で枝には鋭いトゲがあります。秋になると赤く熟した球形の偽果が実りますが、熟する前の少し青いものを採取し、日干しにしたものを営実（エイジツ）といい、薬用に使用します。偽果にはフラボノイド配糖体が含まれていて、利尿、瀉下作用を有します。

主な原産地である中国では、ノイバラの花は「薔薇花（しょうびか）」と呼ばれていて、薬用として使用されています。花の芳香性の成分が健胃薬として、また花を蒸留して得た薔薇水が口内炎に使われています。しかし、日本では薬用として花を使用することはありません。

生薬名 営実（エイジツ）局方生薬

薬用部位 偽果

薬効 利尿、瀉下作用

用途 浮腫、便秘に用いられる。



シモクレン

学名： *Magnolia liliflora* Desr. 科名：モクレン科



春になると見かける大きな赤紫色の花をシモクレンと言います。中国中部原産で日本には古くから渡来し、現在は観賞用として庭園などで栽培されているモクレン科の落葉大低木です。花の形が「蓮」に似ていて花が紫色であることから漢字で「紫木蓮」と書きます。シモクレンは外側と内側のコントラストが美しい大きな花を咲かせ、良い香りを漂わせます。香水の材料としても使用されます。

シモクレンは葉が出る少し前に花を咲かせます。蕾の先が必ず北を向くことから「コンパス・フラワー」とも呼ばれています。花弁の外側は濃い紫色、内側は淡紫色で花の形と赤紫色が高貴な雰囲気を作ることから原産地の中国では昔は官邸の庭園木として珍重されていました。皆様も公園などでシモクレンを探しながらお散歩を楽しまれてみてはいかがでしょうか。

シモクレンの蕾は生薬としても用いられていて生薬名をモクレンと同じ「辛夷（シンイ）」と言います。有効成分の「シネオール」、「オイゲノール」に消炎作用があり、鼻炎や鼻づまり、頭重感、めまいなどに用いられます。

生薬名	辛夷（シンイ）
薬用部位	花蕾
薬効	消炎（シオネール、オイゲノール）、骨格筋収縮、病原性皮膚真菌に対する抗菌作用
用途	鼻炎、蓄膿症、鼻づまり、頭重感に用いられる。辛夷清肺湯（シンイセイハイトウ）など