

ハマナス

学名：*Rosa rugosa* Tunb. 科名：バラ科



ハマナスとは海岸の砂浜に群生するバラのことです。高さは1〜1.5mで幹は多く枝分かれし、花弁は5枚で5〜8cmの大きな紅色の花を咲かせます。花の形は一般的に想像するバラの形ではありませんが、枝にはたくさん棘があります。果実は秋頃に熟します。

花は香水の原料になるほど、よい香りを放っており、果実にはビタミンCが豊富で食べることができます。また、根や樹皮は染料として利用されています。ハマナスの分布地は、北海道と、太平洋側は茨城県から北、日本海側は島根県から北の地域です。和名は果実を梨に例えたもので浜の梨と書いてハナマシと言います。それが東北のなまりで、ハマナスとなったと言われています。

花が薬用部位とされ、マイカイカと呼ばれています。下痢止めや疲労回復、月経過多に用いられます。中国にもマイカイという花が存在します。ハマナスによく似ていますが、花弁が多く、棘は少ないため変種という扱いです。

きれいな花ですが、たくさん棘があるので注意が必要です。

ハマナスの実



生薬名	玫瑰花(マイカイカ)
薬用部位	花、精油
薬効	胆汁分促進、収れん作用
用途	下痢止め、疲労回復、月経過多などに用いる。

コウホネ

学名： *Nuphar japonicum* DC. 科名： スイレン科



「小鮒取る童（わらはべ）去りて
門川の河骨の花に目高（めだか）群れ
つつ」正岡子規の短歌に夏の季語として
登場するコウホネは、池や沼、河川の
岸辺に生息しています。直立した茎の
上に黄色い可愛い花を1つだけ咲か
せます。水面に映える涼しげな植物と
して、特に夏ごろから鑑賞用として楽し
めます。また、「目高（めだか）群れつつ」
と詠われるように水中植物の特性を生
かして、アクアリウムなどでは小魚の隠れ
家としても活用されています。

コウホネは漢字で河骨または川骨と書
かれます。水中の白く大きい根茎部分
が、川底に沈む白骨のように見えたと
が名前の由来となりました。

以前は漢字と同じ読み方の「カワホ
ネ」と呼ばれていましたが、年月を経て
少しずつ変化し、現在では「コウホネ」
と呼ばれることが多くなりました。

根茎部分を乾燥させたコウホ
ネは生薬として利用されます。
昔は婦人薬、利尿薬として使わ
れていました。現在では、打撲の
はれや痛みを緩和する漢方薬の
「治打撲一方（チダボクイツポ
ウ）」に配合されています。

コウホネの花



生薬名	川骨（センコツ） 局方生薬
薬用部位	根茎
薬効	止血、浄血、強壮作用
用途	月経不順 治打撲一方（チダボクイツポウ）



ウイキョウ

学名： *Foeniculum vulgare* Miller 科名：セリ科



ウイキョウは別名フェンネルとも呼ばれて、古くから薬草として使用されています。高さ1.5〜2mの多年生草本です。6〜8月にかけて、トウキと同じ散形花序の多数の黄色い小花が咲きます。

薬用には果実を使用します。長さは8mm、幅は2mmで細長い形をしています。9月ごろ、完熟する直前の少し緑色が残った果穂を採り、天日で乾かします。その後たいて果実を出し、日干しにします。芳香性のある健胃薬として、胃の機能を改善し食欲を促進します。駆風薬としては、胃腸内に溜まったガスによるお腹の張りを改善します。また去痰薬としても使用されています。ウイキョウが含まれている漢方薬の安中散は胃が痛む際に使用されます。

薬用の他にもスパイスとしての役目もあります。葉は魚介料理に最適のスパイスと言われ、匂いや油っぽさを消すために利用されています。ヨーロッパでは「魚のハーブ」と呼ばれているそうです。また、インドでは食後にお口直しの目的で砂糖コーティングされた種を食べる習慣があります。

ウイキョウの果実



生薬名	茴香 (ウイキョウ) 局方生薬
薬用部位	果実
薬効	健胃、駆風、去痰作用
用途	芳香健胃薬、駆風薬、去痰薬に用いられる。 安中散 (アンチュウサン) など



オニユリ

学名：*Lilium lancifolium* Thunb. 科名：ユリ科



オニユリは野原や田んぼのあぜなど比較的人里近くに生える多年草です。オレンジ色で大輪の花に褐色の斑点を付けた燃えるような、ユニークでとても印象的な花です。

オニユリの鱗茎には多量のデンプン、タンパク質、ビタミン、カリウム、水溶性食物繊維、不溶性食物繊維などが含まれています。カリウム含有量は野菜の中でも特に高いため高血圧予防効果があります。不溶性食物繊維は便秘の改善に効果があり、水溶性食物繊維は食後に血糖値が急激に上昇するのを抑制する作用や、脂質異常症を改善する作用などがあります。オニユリの鱗茎はきんとんや天ぷらなどの食材としても使われます。また、オニユリは葉の付け根に黒い玉状のムカゴを付けています。このムカゴも食用として用いられ、炊き込みご飯にして食べるのが有名です。皆様も観賞用だけでなく食材としても楽しまれてみてはいかがでしょうか。

オニユリの鱗茎をバラバラにした鱗片葉を蒸したものを生薬として用い、生薬名を「百合（ビャクゴウ）」と言います。百合は鎮咳、鎮静、滋養強壮作用などがあります。

生薬名	百合（ビャクゴウ） 局方生薬
薬用部位	鱗茎
薬効	止血・止渴、鎮咳、利尿、滋養強壮作用
用途	鎮咳去痰作用を目的に漢方の処方に配合 辛夷清肺湯（シンイセイハイトウ）など また、食用としても用いられる。