

ハトムギ

学名： *Coix lacryma-jobi* L. var. *mayuen* Stapf 科名：イネ科



最近、ハトムギのお茶やサプリメント、スキンケア用品を見かけることが多く、健康と美容に深く関わっていると感じます。

中国、インドシナ地方原産の1年草で日本には古くに渡来し、今では各地で栽培されています。鳩が好んで食べることから「ハトムギ」と名付けられたそうです。同じイネ科のジユズダマに似ていて違いが分かりにくいですが、ハトムギの花は垂れ下がるように咲くのに対し、ジユズダマは上を向いて咲く点が見分けるポイントです。

草丈は約1〜1.5mで茎は直立し、葉は長さ30〜60cm、幅2.5cmと細長いです。8〜10月に花が咲き、その後には果実が実ります。果実は楕円形の茶褐色で、薄く線が入っています。

果実を採集し、果皮と種皮を除き日干しにした種子は「薏苡仁(ヨクイニン)」と呼ばれ、薬用として利用されます。種子にはデンプン、タンパク質、脂肪油が含まれ栄養が豊富です。消炎、鎮痛、利尿作用などがあり、浮腫を解消し、イボを取り、肌を潤す効果があります。漢方薬の麻杏薏甘湯、薏苡仁湯などに配合されています。

生薬名	薏苡仁(ヨクイニン) 局方生薬
薬用部位	種子
薬効	消炎、鎮痛、利尿作用
用途	浮腫、瘀血、イボ取りに用いられる。 参苓白朮散(ジンレイビャクジュツサン)、麻杏薏甘湯(マキョウヨクカントウ)、薏苡仁湯(ヨクイニントウ)など



ワレモコウ

学名： *Sanguisorba officinalis* L. 科名：バラ科



ワレモコウは日本および中国、朝鮮半島、ヨーロッパに生育する多年草です。枝先につける赤茶く赤紫色の穂状花序が印象的です。日本では草原や山地に自生しており、秋の野草として知られています。春の生え始めの時期には、若葉をおひたしにして食べられます。

ワレモコウの根茎を日干ししたものは、「地榆(チユ)」という生薬です。成分としてはサポニン配糖体や、お茶等の渋味に関係する「タンニン」が含まれています。この生薬の煎じ汁が、吐血や血便、月経過多における止血薬や下痢止めとして用いられます。属名 *Sanguisorba* は「血を吸う」という意味があり、この生薬の止血作用に由来します。また、煎じ汁を外用剤として用いることで、やけどや湿疹等の皮膚症状にも効果があるとされています。

和名は「吾亦紅」と表記され、「目立たない花だが、よく見ると紅色で美しい花だ」という意味があるとされています。花が秋らしさを感じさせるため、秋をイメージした生け花に用いられることもあります。散歩をする際は、ワレモコウの可愛い花を眺め、しみじみと秋を感じてみてはいかがでしょうか。

生薬名	地榆(チユ)
薬用部位	根
薬効	止血、止瀉、消炎作用
用途	止血薬、下痢止め、皮膚症状の外用剤として用いられる。

イヌサフラン

学名： *Colchicum autumnale* L. 科名：ユリ科



痛風という疾患を気にされている方も多いのではないのでしょうか。男性に多い疾患です。ビールなどに含まれるプリン体を摂り過ぎると尿酸が体内に蓄積し、この状態が持続すると発症してしまいます。この痛風の治療に用いるのがイヌサフランの種子と鱗茎に含まれる「コルヒチン」という成分です。

イヌサフランはヨーロッパ中南部および北アフリカの湿った草原に群生する多年草で、日本でも薬用、観賞用として栽培されています。地中に鱗茎があり、春にはこの鱗茎から直立した葉が出るのですが、葉は夏には枯れ、葉のない秋に漏斗状で淡紅紫色の花が咲きます。

生薬名を「コルヒクム」と言い、種子と鱗茎を使用します。含有される「コルヒチン」は痛風の急性発作による激痛を鎮めるために使用されます。しかし、コルヒチンは過剰に摂取してしまうと毒性を示し食中毒を引き起こす可能性もあるので、見た目が似た食用植物のギョウジャニンニクなどの誤食に注意が必要です。そして、薬のコルヒチンを服用している方は用法用量を守るようにして下さい。

イヌサフランの葉



生薬名	コルヒクム子（コルヒクムシ、種子） コルヒクム根（コルヒクムコン、鱗茎）
薬用部位	種子、鱗茎
薬効	消炎、有糸分裂阻害作用
用途	痛風に対する鎮痛薬 また、農業用や園芸用の品種改良に用いられる。

女性にお奨めスパイス サフラン

学名： *Crocus sativus* L. 科名：アヤメ科



サフランは世界で最も高価と言われるスパイスです。サフランの雌しべを乾燥したものが古くから料理や薬用として用いられてきました。サフランライスやパエリアなどの料理に欠かせないスパイスですね。料理の色付けに使われる場合が一般的ですが、独特な香りは魚介類と相性が良く香りづけにも用いられます。

サフランはヨーロッパ南部、小アジア原産です。地中に球根を持ち、葉は線形で、花が咲いているときには短く、花が咲き終わると長さ40cm程度まで伸びます。花は淡紫色で漏斗状、6枚の花弁を持ちます。痛風に利用されることで有名なイヌサフランに名前が似ていますが、両者は花の形こそ似ているものの異なる植物です。例えば、科名も異なります。イヌサフランはユリ科でサフランはアヤメ科です。効果も異なります。サフランは、ビタミンが豊富で、皮膚や粘膜を健康に保ったり、眼精疲労の回復、冷え性の改善、生理痛を緩和する作用があり、古くから婦人薬としても用いられてきました。

サフランの雌しべ



生薬名	サフラン 局方生薬
薬用部位	柱頭（めしべ）
薬効	子宮収縮、鎮静作用
用途	鎮静、鎮痛、通経薬として生理痛、月経不順、風邪などに用いる。 また、香辛料や精油としても用いられる。