

クチナシ

学名： *Gardenia jasminoides* Ellis 科名：アカネ科



クチナシは日本や中国、台湾に分布する樹高約2mの常緑低木で、庭木として家庭で栽培されることがあります。学名の *Jasminoides* は、夏頃に咲く径6〜7cmの白い六弁花がジャスミンの様な甘い芳香を放つことから名づけられたそうです。春に咲くジンチョウゲや秋に咲くキンモクセイと併せて三大香木と呼ばれ、季節の風物詩として私たちを楽しませてくれます。クチナシの花にはほかに甘みがあり、生のまま食べられるほか、天ぷらにしても美味しいそうです。また、花を酒に漬け込んだクチナシ酒には疲労回復効果があるとされています。秋になるとクチナシの果実が赤く熟します。この果実がどんなに熟しても裂けないことから「口無し」とされ、これが和名の由来となったそうです。果実は「山梔子（サンシシ）」と呼ばれる生薬となります。消炎、止血、鎮痛作用などを有し、漢方薬に配合されることが多いです。その他、サフランと同じ成分であるカロテノイド色素の「クロシン」を含んでおり、黄色の着色料としても用いられます。

クチナシの花



生薬名	山梔子（サンシシ） 局方生薬
薬用部位	果実
薬効	消炎、止血、鎮痛、鎮静作用など
用途	黄疸、不眠、炎症性の腫れ物、捻挫などに用いられる。茵陳蒿湯（インチンコウトウ）、黄連解毒湯（オウレンゲドクトウ）、加味逍遙散（カミショウヨウサン）など



ウコン

学名：Curcuma longa L. 科名：ショウガ科



仲の良い友人や職場の飲み会で、つい飲みすぎてしまい、二日酔いで苦しんだ経験はありませんか？二日酔いに効くことで知られているウコンは11月頃に収穫されます。

花穂の肉厚な薄い緑色の苞が、天に向かうように積み重なっています。そして、苞の中に黄色い丸みを帯びた可愛いらしい花を咲かせます。

根茎を切ると、中身が黄金色であることが特徴です。鮮やかな黄色を意味する鬱金（ウツコン）が、そのままウコンの漢字になりました。この黄色の色素は「クルクミン」と呼ばれます。

「クルクミン」が肝臓の機能を強化、保護することにより、二日酔いに対する効果が期待されます。

東南アジアではスパイスとしてカレーなどに使用され、中国では伝統薬としても利用されています。また、日本では食品添加物として、沢庵漬けやお菓子などの着色に用いられています。

もうすぐ忘年会のシーズンです。飲みすぎ対策として、ウコンを試してみたいかがでしょうか？

生薬名	鬱金（ウコン） 局方生薬
薬用部位	根茎
薬効	抗炎症、利胆、健胃作用
用途	消化不良に用いられる。 スパイス、着色料としても利用される。



ジュズダマ

学名： *Coix lachryma-jobi* L. 科名：イネ科



秋頃になると、田んぼのあぜ道や河川の岸边などで、実が黒色に染まっているジュズダマを見かけたことがあると思います。

葉は薄めで細長く、茎は下部で分かります。果実は秋が近づくと硬くなり、色も最初は淡い緑色ですが、茶色、灰色と変化し最後には黒色になります。この黒い実がジュズダマと呼ばれ、昔は数珠の材料として使われていました。

日本では同じイネ科のハトムギの方が知られていると思います。ハトムギはジュズダマの栽培品種であるため、形がジュズダマによく似ています。ハトムギは生薬薏苡仁（ヨクイニン）の基原植物として日本で利用されていますが、ジュズダマは薏苡仁の代わりとして使われた程度で、現在はほとんど使用されません。

ジュズダマは主に自然素材として活用されています。例えば、お手玉の中身です。一般的な小豆のお手玉よりも、硬めで重量感のあるお手玉が作れます。また、針と糸を通すことでネックレスやブレスレットにすることができます。自然素材のジュズダマでアクセサリやお手玉を作ってみてはいかがでしょうか？

生薬名	川穀（センコク）
薬用部位	苞鞘を含めた果実
薬効	消炎、利尿、鎮痛作用
用途	薏苡仁（ヨクイニン）の代用 お手玉などの中身やアクセサリに利用される。



サネブトナツメ

学名： *Zizyphus jujuba* Miller var. *spiniosa* Hu ex H. F. Chou 科名：クロウメモドキ科



この時期に植物園などを訪れると、赤く色付いた様々な実を見かけることが多くなってきました。その中の一つ、サネブトナツメは中国原産でヨーロッパ南部、アジアの東部および南部に分布する高さ1〜3mほどの落葉低木です。日本では人家に植えられたりもしています。春に黄緑色の小さい花を咲かせます。同じく秋に実を実らせ、名前も植物全体の見た目も似ている植物にナツメがあります。ナツメと比較し、サネブトナツメは、より多くの刺を枝に持ち、果実もやや球状になっています。また、果実はナツメより小さいですが、果実の中に含まれる種子はより大きいことから核太（サネブト）の名が付けられています。

生薬には種子を用います。生薬名を「酸棗仁（サンソウニン）」と言い、主に漢方に配合され、精神を安定させる作用などがあり、不眠症や神経衰弱などに用いられる処方に配合されます。現代の忙しい生活の中で、ストレスなどを抱える私達の強い味方ですね。「酸棗仁」という生薬名は、果実の酸味が強いという意味に由来します。

生薬名 酸棗仁（サンソウニン） 局方生薬

薬用部位 種子

薬効 鎮静、催眠作用

用途 心因性、神経性の過眠症あるいは不眠症を目的に漢方の処方に配合。酸棗仁湯（サンソウニントウ）、加味帰脾湯（カミキヒトウ）、加味温胆湯（カミウインタントウ）など