

ビワ

学名：*Eriobotrya japonica* Lindley 科名：バラ科



南房総はビワの産地として有名であることは、皆さんもご存知だと思います。初夏になると丸みのある薄オレンジ色の実を早く食べたくなって、うずうずしていたのを覚えています。味は甘くわずかに酸味があり、そのまま食べてももちろん美味しいですが、ジャムやシロップ漬け、果実酒にしても楽しむことができます。

樹高は約10m、濃緑色の葉の大きさは12〜30cmです。ビワの葉を乾燥させて、甘草や桂皮、ガジュツなどを合わせて煎じたものは、枇杷葉湯（ビワヨウトウ）と呼ばれます。江戸時代、夏の終わりごろになると枇杷葉湯売りが大きな箱を担ぎ試飲させながら販売していたそうです。当時の庶民には、暑氣払いに最適な清涼飲料として好まれていました。

ビワの花の開花時期は11月から翌年の1月です。独特な芳香のある黄白色の花を密集させながら、円錐状に長期間にわたって咲かせるのが特徴です。

ビワの葉は鎮咳作用や胃腸を整えることから、漢方薬の辛夷清肺湯（シンイセイハイトウ）に配剤されています。

生薬名	枇杷葉(ビワヨウ)	局方生薬
薬用部位	葉	
薬効	下痢、去痰、鎮咳作用	
用途	鎮咳去痰作用を目的とした漢方処方に配合 辛夷清肺湯（シンイセイハイトウ） 枇杷葉湯（ビワヨウトウ）として用いられた。	



マンリョウ

学名： *Ardisia crenata* Sims 科名： ヤブコウジ科



年末になると、お正月用の飾りがお店で販売されていますね。その飾りの中で、可愛い赤い実が特徴の植物を目にしたことはありませんか？

赤く丸い小ぶりのマンリョウの実は、晩秋から冬にかけて実ります。雪の降る地域では、雪ウサギの目としてマンリョウの実を使用しているそうです。日本では寒い冬の季節に真っ赤な実をたくさん付けることから、縁起物とされ重宝されています。

マンリョウと同じお正月の縁起物に、センリョウがあります。マンリョウはヤブコウジ科、センリョウはセンリョウ科で、全くの別種の植物です。センリョウの実は上を向いて実りますが、マンリョウの実は重く下に垂れ下がっています。このことから、千両(センリョウ)よりも重い、万両(マンリョウ)という名前が付けられたと言われています。

果実は赤以外にも黄色の実のなるキノマンリョウ、白色となるシロミノマンリョウも存在します。

日本では縁起物としての使用が主ですが、中国では根を朱砂根(シュサコン)として、咽喉炎や扁桃炎に用いるそうです。

生薬名	朱砂根(シュサコン)
薬用部位	根
薬効	鎮痛、解熱作用
用途	中国では咽喉炎、扁桃炎に用いられる。



セリ

学名：*Oenanthe javanica* DC. 科名：セリ科



セリはナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロとともに春の七草として知られる植物です。セリ科の多年草で競り合うように群生していることから名づけられました。日本各地に分布し、低湿地や水田に生える多年草です。7～8月に小さな白い花を咲かせます。柄の長さのほぼ等しい花がまとまって放射状に散形的に花をつけます。

日本では古くから食用にされ、ミツバやフキのように野草から野菜になったものの一つです。おひたしや和え物にして食べられています。食物繊維、カリウム、カロテンが多く含まれています。カリウムは血圧上昇を予防し、カロテンはビタミンAとして働き、体の抵抗力を高めます。七草粥は1月7日に無病息災を祈って食べられます。また正月の疲れた胃を整える役割もあります。

生薬では水芹（スイキン）と呼ばれます。食欲増進、健胃薬、利尿、緩下、解熱、神経痛、リューマチの鎮痛にも使われます。

セリとよく似た植物として猛毒を持つドクゼリが存在します。ドクゼリは根が太く筒状になっています。間違えないように注意が必要です。

生薬名	水芹（スイキン）
薬用部位	全草
薬効	去痰、利尿、食欲増進、緩下、補温作用
用途	去痰、食欲増進、緩下、利尿の目的で乾燥品を煎じて使用

ウンシュウミカン

学名： *Citrus unshiu* Marcowicz 科名：ミカン科



冬になるとみかんなど柑橘類が市場に出回ります。一般に食べられているみかんがこのウンシュウミカンです。品種改良が行なわれ現在では多くの品種が存在します。原種は中国浙江省の温州から渡来し、日本で改良されたみかんの品種で関東以南の暖地で栽培されています。5〜6月に枝先に白い花を咲かせます。果皮は鮮やかな橙色、果肉は多汁です。11月頃から店先に並び始め、冬場の数少ない果実です。果皮にはリモネンが豊富に含まれています。リモネンは鎮静効果によるリラックス作用や血行促進作用による冷え性や肩こりの改善などが期待できます。

果皮は陳皮（チンピ）と言われ、日本薬局方に収載されている生薬になります。芳香健胃薬、風邪薬、去痰剤、鎮咳薬として多く用いられます。民間薬としても健胃や風邪に使用されます。青皮と呼ばれるものは果皮を使用する時期が陳皮とは異なり、7月頃の未熟果実から作ったものを指します。食べた後の皮を天日干したものを袋につめて浴槽に入れるとみかん湯になります。みかん湯は血行を良くし、肌を整えてくれます。そして湯冷めを防ぎます。

生薬名	陳皮（チンピ）	局方生薬
薬用部位	果皮	
薬効	芳香性健胃、駆風、鎮吐、鎮咳作用	
用途	食欲不振、吐き気の改善の目的で漢方の処方に配合 六君子湯（リックンシトウ）、平胃散（ヘイイサン）など	