

ハマオモト

学名：*Crinum asiaticum* L. var. *japonicum* Baker 科名：ヒガンバナ科



ハマオモトは関東南部から西の海岸の砂地に生育する大形の常緑多年草です。万葉集で「み熊野の 浦の濱木綿（はまゆふ） 百重（ももへ） なす心は思へど 直（ただ）に逢はぬかも」と柿本人麻呂が詠んでいます。濱木綿とはハマオモトのことを指し、有名な万葉植物の一つです。葉の間から花茎を出し茎頭に芳香のある花を放射状につけます。海岸に生え、その形がオモトに似ていることからハマオモトと名付けられました。別名ハマユウとしても有名です。

ハマオモトは根に有毒成分であるアルカロイドを含んでいる毒草です。そのため、鱗茎を生で食べると嘔吐、下痢、痙攣などの症状が起こり、多量になると死亡します。有毒であるため一般に使用されていません。毒草でありながらも根は解熱、解毒作用を有しているため民間療法で用いられてきました。根をすりつぶして害虫による毒の解毒や皮膚潰瘍、捻挫などの患部には外用として用いられてきました。

生薬名 羅裙帯根（ラクンタイコン）

薬用部位 根

薬効 解毒、解熱作用

用途 害虫による毒の解毒、皮膚潰瘍、捻挫に用いられてきた。



ニラ

学名： *Allium tuberosum* Rottl. 科名：ユリ科



冬の鍋に欠かせないニラの花は夏に咲いています。ニラの葉の長さは約20〜30cmの多年草で本州や九州、中国、モンゴルなどに分布しており、中国では最も古い野菜の一つと言われています。日本でも、古事記にニラの語源となった加美衣（カミイ）の名で記載されており、古くから馴染みのある植物です。

香りが強く、精力が過ぎることから、精進料理で避けるべき食材である「五葷（ゴクン）」の一つとされるほど、スタミナをつけるには良い食材です。体を温め、血や気の巡りを良くする効果を期待して薬膳にも使用されています。

ニラの独特な香りは「硫化アリル」という成分によるもので、疲労回復に役立つビタミンB1の代謝を促進します。また、体の抵抗力をあげるβ-カロテンが豊富に含まれます。

ゆでる、炒めるなど調理して食べるイメージが強いですが、止血する際は葉を生のまますり潰して患部に擦り込みます。ほかに血尿や喘息、漆によるかぶれに用います。種子は強壮、強精、興奮薬として用いられます。

生薬名	菹菜（キュウサイ、葉）、菹子（キュウシ、種子）、菹菜子（キュウサイシ、種子）
薬用部位	葉、種子
薬効	止血、解毒、強壮、鎮痛作用
用途	葉を吐血、血尿、喘息、去痰、漆かぶれに用い、種子を頻尿、遺尿、腰痛、強精に用いる。中国では秘精丸に配合される。

ヒオウギ

学名：*Belamcanda chinensis* DC. 科名：アヤメ科



ヒオウギという花をご存知でしょうか？関西に在住の方はおそらくお馴染みの花かもしれません。ヒオウギは、厄除けとして京都の祇園祭に欠かせない花だそうです。

ヒオウギは、夏に花期を迎える多年草です。真っ直ぐな茎を持ち、その先にオレンジや黄色の花を咲かせます。花びらには赤色の斑点模様があります。葉は剣のような形をしていて、扇のように並んでいます。ヒオウギを漢字で表記すると「檜扇」となります。平安時代、薄くした檜（ひのき）を重ねた扇のことを檜扇と呼び、ヒオウギの葉の並ぶ姿に似ていたことから名付けられたとされています。

ヒオウギは別名カラスオウギと言います。秋になると熟した果実ができ、鮮やかな花の色からは想像できないカラスのような光沢のある黒い種子が現れます。

日干しした根茎を射干（ヤカン）と言います。射干は消炎、鎮痛、去痰作用を有し、風邪の症状である痰の絡みや咳、扁桃腺の腫れの改善に用いられます。

生薬名	射干（ヤカン）
薬用部位	根茎
薬効	消炎、鎮痛、去痰作用
用途	風邪、気管支炎の諸症状に用いる。

ミソハギ

学名：*Lythrum anceps* Makino 科名：ミソハギ科



お盆の時期に牛や馬に見立てたナスやキユウリと共に、紅紫色の花をお供えする風習があることをご存知でしょうか。この花はミソハギと言います。

高さ1mほどの多年草で日本や朝鮮半島の湿地に生息しています。お盆の時期にちょうど咲くことから、地域によってはボンバナ、ボングサなどの他の名前でも呼ばれることもあります。名前の由来は祭事の禊（みそぎ）に使用されることからミソハギになったと言われ、漢字で「禊萩」と書きます。

日干しにしたものは下痢止めとして利用されます。ミソハギは千屈菜（センクツサイ）と呼ばれる生薬で、止血、止瀉作用を有するほか、腸に感染して腹痛や発熱を引き起こす赤痢菌による感染症に効果を示します。

若菜を摘んでサラダと共に食べたり、お茶の代わりに煎じたものを飲む地域もあります。食べ過ぎ、飲み過ぎはかえっておなかを壊してしまう原因になるので注意が必要です。

生薬名 千屈菜（センクツサイ）

薬用部位 全草

薬効 止血、収れん、細菌性赤痢抑制作用

用途 収れん性止瀉、止血、解熱薬として下痢、潰瘍、細菌性赤痢に用いる。

