

ツルドクダミ

学名：*Polygonum multiflorum* Thunberg 科名：タデ科



ハート型の葉を持ち、つるのように伸びるツルドクダミは中国原産で今では日本各地で見られます。小さい白色の花を連ねるように付けます。

日本三大民間薬の1つであるドクダミは、皆さんご存知かと思いますが、ツルドクダミと名前や葉の形が似ていますが、別物です。ドクダミの特徴の1つである独特な臭気は、ツルドクダミにはありません。

かつて中国では、ツルドクダミの塊根を日干しした何首烏（カシュウ）を飲むと見た目を若返らせる、不老不死の薬として信じられてきました。残念ながらそのような効果は無かったため、野生化し雑草として扱われるようになったそうです。しかし、何首烏には整腸作用があります。特に、下剤としての効果が高く、便秘改善に用いられます。今では漢方薬にも用いられ湿疹やかゆみに効く、当帰飲子（トウキインシ）に配合されています。雑草としての認識が強いかもしれませんが、様々な用途で使われるようになりました。薬用から一転して雑草になってしまったツルドクダミですが、薬用として再び咲くことができました。

生薬名	何首烏（カシュウ）	局方生薬
薬用部位	塊根	
薬効	整腸作用	
用途	便秘の改善に用いられる。 湿疹、かゆみの改善を目的とした漢方処方に配合される。 当帰飲子（トウキインシ）	

シヨクヨウギク

学名： *Chrysanthemum morifolium* Ramatulle 科名：キク科



皆さんは紫色のキクを目にしたことがあるでしょうか。身近には見かけない美しい紫色の花ですね。シヨクヨウギクは食用として栽培される苦みが少なく、甘味があり、香りの高い品種の総称で、こちらは「延命楽」と呼ばれる品種です。最大の産地は山形県で、東京都の市場で扱うものの5割を占め、延命楽は香り、食感共に高く評価されている品種です。

延命楽は、山形県では「もって菊」や「もってのほか」と呼ばれ、その由来の1つの説である「天皇家の御紋を食べるとはもってのほか」という意味からきており、食用菊の中でも特に評判が高いことから「食用菊の王様」と呼ばれるほどです。10月下旬に収穫される秋の味覚です。食欲の秋、この時期だけの味覚、彩りを楽しんでみてはいかがでしょうか。

シヨクヨウギクの頭花は菊花（キクカ）と呼ばれる生薬として漢方薬に用いられます。キクカは興奮を鎮める薬効を有しており、慢性的な頭痛、頭重感、肩こり、めまいを訴える場合、またはのぼせ、耳鳴、不眠、目の充血を伴う場合に用いられる漢方に配合されています。

生薬名	菊花（キクカ）	局方生薬
薬用部位	頭花	
薬効	解熱、解毒、鎮痛、消炎作用	
用途	解熱、解毒、鎮痛、消炎効果を目的に用いられる。 釣藤散（チョウトウサン）	

トロロアオイ

学名：*Hibiscus manihot* L. 科名：アオイ科



秋の澄んだ青空に映えそうな、淡い黄色の美しい花を咲かせるこの植物は、トロロアオイと言います。中国原産で、高さ1〜1.5mの1年草です。華やかで大きな花を咲かせるハイビスカスやオクラと同じアオイ科です。特にオクラの花によく似ていますが、オクラは夏に開花するのに対しトロロアオイは秋頃にオクラよりも大きな花を咲かせます。オクラと同じようにトロロアオイも花の後に蒴果をつけますが、食用としては用いられません。別名「花オクラ」と呼ばれ、花は食べることができません。オクラのような粘りがあり、サラダにアクセントとして入れるとおいしいかもしれません。

薬用では、鎮咳作用を目的として、乾燥させた根を煎じて内服薬やうがい薬に、粉末状にしたものを錠剤を作る際の賦形剤として使用していました。

粘り気がある根の汁は、和紙を作る際の粘剤として使用されています。トロロアオイの生産量が最も多い茨城県では「西ノ内和紙」が有名で、水と繊維を均一に混ぜ合わせるためにトロロアオイの汁を使用することが多いそうです。

生薬名 黄蜀葵根（オウショクキコン）

薬用部位 根

薬効 鎮咳、催乳、利尿、緩下作用

用途 鎮咳作用を目的として、うがい薬に用いられる。
また、和紙を作る際の糊として利用される。



アカザ

学名：*Chenopodium album* L.var.*centrorubrum* Makino 科名：アカザ科



中心の紅紫色の葉が綺麗ですね。アカザの由来は若葉が赤い粉状の微細な粒に覆われているからと言われています。アカザはインド、中国原産でかなり古い時代に渡来した一年草です。茎が軽くて丈夫で真つすぐなため、古くからアカザの杖と呼ばれ、大正の初めまで老人の杖として使われていました。脳梗塞、脳出血の予防や後遺症改善に効果があると言われ、根拠が希薄なため、杖として利用したことで運動習慣に繋がりに予防に繋がったのかもしれませんが。アカザはビタミンA、ビタミンB群、不飽和脂肪酸を含み、栄養価はホウレンソウ以上と言われ、食用として若葉を浸し物、和え物、汁の具などに用いました。しかし、食後に強い日光に当たると紅潮、水腫、皮下出血などの皮膚炎を起こす可能性があり、注意が必要なため、現在では食用にする機会は減りました。

生薬としては藜葉（レイヨウ）と呼ばれ、煎じて下痢止め、健胃、強壯作用を目的に用いられています。また、民間では葉を乾燥させて粉末として歯痛に用いたり、生の葉をすりつぶして虫刺されにも用います。

生薬名	藜葉（レイヨウ）
薬用部位	葉
薬効	健胃、強壯作用
用途	民間では歯痛、虫刺されに用いられる。

