

アーモンド

学名：*Prunus amygdalus* Batsch. 科名：バラ科



3月といえば、ホワイトデーのお返しは考えましたか？クッキーやチョコレート菓子里に使用されるアーモンドの花は3月が見頃です。

アーモンドは中央および西南アジア原産の高さ約8mの落葉高木で、ピンクや白色の花を咲かせます。モモと同じバラ科の植物で花がよく似ており、果実や種子が扁平であることから扁桃（へんとう）とも呼ばれます。

生薬名も扁桃といい、甘い種子である甘扁桃（かんぺんとう）は食用に、苦い種子である苦扁桃（くへんとう）は水蒸気蒸留により苦扁桃水となり、鎮咳薬として使用されてきました。苦扁桃には有毒な「アミグダリン」が含まれ、生で食べると中毒を起こすため注意が必要です。

アーモンドの種子には脂肪酸やタンパク質、ビタミン、ミネラルなど様々な栄養素が含まれています。また食物繊維が多く含まれ、便秘に良いとされています。食用のアーモンドは加熱されているのが一般的ですが、甘扁桃には「アミグダリン」が含まれないため生で食べることもできます。機会があれば、生のアーモンドに挑戦してみたいかがでしょうか。

生薬名	扁桃（ヘントウ）
薬用部位	種子
薬効	鎮咳、去痰、緩下作用
用途	苦扁桃は鎮咳、去痰薬に用いられる。 甘扁桃を圧縮して得た油は鎮咳、去痰薬の乳化剤やマッサージオイルの添加剤として用いる。



コブシ

学名： *Magnolia kobus* De Candolle 科名：モクレン科



日本各地の野山で、この写真のようになたくさんの白い花を咲かせた樹木を目にする機会が増えてきたのではないでしようか。コブシと呼ばれる植物で、桜とともに春の訪れを告げる花木です。

美しい花を咲かせるコブシは、毛筆の筆先のようなつぼみが辛夷（シンイ）と呼ばれる生薬になります。鼻粘膜の収れん作用、抗菌作用、抗アレルギー作用などがあります。鎮静、鎮痛剤として頭痛や歯痛に用いられ、特に鼻炎や蓄膿症に効果があり、鼻づまりを治す薬能があるとして、漢方薬に配合されています。

同じモクレン科のタムシバのつぼみもコブシと同じ辛夷と呼ばれる生薬になり、似た花を咲かせますが、コブシは花の下に黄緑色の一枚葉をつけるため、見分けるポイントになります。コブシは3〜4月に開花し、タムシバは4〜5月に開花します。どちらも綺麗な花を咲かせるので、春が訪れたような暖かい日には花見を楽しみにどこかへ出掛けてみてはいかがでしょう。

コブシの花



生薬名	辛夷（シンイ）	局方生薬
薬用部位	つぼみ	
薬効	鼻粘膜の収れん、抗菌、抗ウイルス、抗アレルギー作用など	
用途	鼻閉を解消する作用をもつとみなされる漢方処方に配合される。辛夷清肺湯（シンイセイハイトウ）など	



カタクリ

学名：*Erythronium japonicum* Dence. 科名：ユリ科



淡い紫色の長い花が下に向かって開き、花びらの先端が上を向いて咲くこの植物はカタクリです。カタクリと聞くと片栗粉を思い浮かべると思います。片栗粉は現在、ジャガイモなどから作られますが、かつてはカタクリが原料でした。カタクリの花は3〜5月の早春に咲き、夏になる前に枯れてしまいます。このような植物を早春植物（スプリングエフェメラル）春のはかない命）と呼び、カタクリの特徴的な花の付け方から春の妖精とも呼ばれます。また、かたかご（堅香子）という古名があり、大判家持の「もののふの八十少女（やそをとめ）らが汲みまがふ寺井の上の堅香子の花」という、春の訪れを喜び、清水を汲む乙女たちとかたかごの美しさを詠んだ歌が万葉集に載せられています。

薬用として利用され、鱗茎から得たデンプンは、すり傷、でき物、湿疹に効果があり、患部にふりかけて用いられます。糊液は嘔吐や下痢、胃腸炎などにも効果があり、緩和剤、下剤、滋養強壮剤として用いられるほか、丸薬や錠剤の賦形剤にも利用されます。

生薬名	片栗澱粉（カタクリデンプン）
薬用部位	鱗茎
薬効	抗皮膚疾患、滋養強壮作用
用途	外用薬や緩和剤、下剤、滋養強壮剤として用いられる。



ワサビ

学名：*Wasabia japonica* (Miq.) Matsum. 科名：アブラナ科



こちらはワサビの花です。ワサビのすりおろしは刺身や蕎麦などの薬味として使用され、皆さんにとって馴染み深いと思います。3〜5月に白い花を咲かせ、薬味に使用するわさびは寒くなってくる晩秋から冬にかけて旬になります。

日本特産の多年草で、溪流沿いに自生し、古くから日本各地で栽培され、かつて、薬草として使用されたと考えられています。飛鳥時代の薬草園である可能性が高いとされる奈良県明日香村の苑地遺構から「委佐俤三升（わさびさんしょう）」、わさびと記された最古の木簡が見つかり、平安時代の日本最古の薬草事典『本草和名』には「山葵」の名で記載があります。食用としては江戸時代になってから、風味を生かした薬味として用いられたとされています。

薬用部位である根茎は、サンキコンと呼ばれています。鎮痛作用があり、すりおろして布に伸ばし、リウマチや神経痛などの患部に貼付します。また、防腐、殺菌作用があり、刺身などの食中毒にも効果があります。特有の香気と辛味が人気ですが、刺激が強いため、胃炎などの場合は控えるようにしましょう。

生薬名	山葵根（サンキコン）
薬用部位	根茎
薬効	鎮痛、防腐、殺菌、食欲増進作用
用途	リウマチや神経痛に貼付したり、食品の殺菌、防腐、食中毒予防に用いられる。

