

コショウ

学名： *Piper nigrum* L. 科名：コショウ科



家庭の食卓やラーメンを食べる際にも欠かせない存在となっているコショウは、今や世界中に広まっている代表的な香辛料です。

コショウは東南アジア原産の常緑のつる性植物で、4～10月に穂状の垂れ下がった黄緑色の花を咲かせます。果実は球形をしており、その果実の成熟度と調製方法の違いにより「黒コショウ」と「白コショウ」に分けられます。未成熟の果実を日干しにしたのが「黒コショウ」となり、成熟した果実の果皮をとり去って陰干しにしたのが「白コショウ」となります。コショウはご存知の通り刺激的な辛味と香りがありますが、辛味は黒コショウの方が強く、香りは白コショウの方が優れています。中国の「唐本草」に黒コショウが収載されており、下痢止めや冷えを温める効果があるとされています。

コショウに含まれる辛味の主成分「ピペリン」には抗菌作用や防腐作用、消化促進作用があります。香りが良いだけでなく肉などの食料の長期保存に役立つため、大航海時代にはコショウなどの香辛料を求めて原産地であるインドへの航海が頻繁に行われました。今では身近な香辛料ですが、かつては金と同じ価値のある高価な香辛料でした。

| | |
|------|---------------|
| 生薬名 | 胡椒（コショウ） |
| 薬用部位 | 果実（白胡椒、黒胡椒） |
| 薬効 | 胃腸のぜん動運動を活発化 |
| 用途 | 香辛料として料理に用いる。 |



ハマビシ

学名：*Tribulus terrestris* L. 科名：ハマビシ科



ハマビシは本州、四国、九州および世界中の熱帯にかけて広く分布し、海岸の砂地などに生える1〜2年草です。国内では、海浜の環境破壊により生育数が激減し、環境省より絶滅危惧種に指定されています。7〜10月に直径1〜2cm程の5弁の黄色い花をつけます。

ハマビシの名前の由来は、果実がヒシの果実に似て海岸に生えることから、「浜に生えるヒシ」という意味でつけられました。その名の通り果実には10本の鋭いとげが生えていて、触るのさえ容易ではありません。このとげは、動物の厚い足の皮でさえ刺し通すことがあります。

危険な植物と想像してしまうかもしれませんが、ハマビシは薬用途のある植物です。目のトラブル全般を解決し、めまいや目の充血などに用いられます。また、かゆみを止めることを目的としてアトピー性皮膚炎などに用いられ、鎮痛作用を目的として胸部の張りや痛みなどにも用いられます。

ハマビシの果実



| | |
|------|---|
| 生薬名 | 蒺藜子 (シツリシ) 局方生薬 |
| 薬用部位 | 果実 |
| 薬効 | 消炎、鎮痛作用 |
| 用途 | めまい、皮膚の痒み、発疹などに用いられる。 当帰飲子 (トウキインシ) |



ショウガ

学名：Zingiber officinale Roscoe 科名：ショウガ科



だんだん寒くなってきましたね。身体が温まる食べ物といえば何を思い浮かべますか。1番最初に思いつくのはショウガではないでしょうか。

ショウガの草丈は30〜50cmで、葉の長さは15〜30cmです。根のように見える薬用部位は多肉質で黄白色です。日本では見られません、暖地ではまれに黄緑色の花をつけます。生のショウガを「生姜」、蒸して乾燥させたものを「乾姜」といいます。生姜は吐き気や食欲不振を改善する健胃作用があり、乾姜は胃腸を温める作用が強いです。身体を温める成分として知られている「ショウガオール」は、加熱による2次的産物であるため、熱を加えて料理すると効果が期待できます。身体を温めることで、血管の収縮を抑制したり血栓の生成を防いだりするので、相乗効果により血液をサラサラにして血管を健康に保ちます。

お寿司にはガリが付き物ですが、これは口直しのためだけにあるわけではありません。食欲増進、優れた殺菌作用により生魚の毒を消して食中毒を防止する目的もあります。

| | |
|------|---|
| 生薬名 | 生姜（ショウキョウ）、乾姜（カンキョウ） 局方生薬 |
| 薬用部位 | 根茎 |
| 薬効 | 殺菌、辛味性健胃、去痰、矯味、矯臭作用 |
| 用途 | 漢方処方では止嘔、去痰、冷えをとることを目的に用いられる。 生姜瀉心湯（ショウキョウシャシントウ）、 小青竜湯（ショウセイリョウトウ）、大建中湯（ダイケンチュウトウ）など |

