

ボウフウ

学名：*Saposhnikovia divaricate* Schischkin 科名：セリ科



ボウフウは漢字で防風と書き、風邪を防ぐことから名付けられました。江戸時代に中国から日本に渡来しましたが、一時絶滅しました。そのため、我が国ではボウフウの代用として自生していたハマボウフウが使用されていました。薬効は似ていますが、花の形状は違います。ハマボウフウなら九十九里浜に生息しているので探して見るのも楽しそうですね。

ボウフウは草丈が1m位あり、花期は夏〜秋で、複数の小さい白い花をつけ、散形花序というセリ科特有の花の形をしています。果実はカメムシのような強い臭いがあるので触るのはやめましょう。生薬で使われる根の部分は、春、秋に収穫し、茎葉と泥を除いて日干ししたものを用います。

防風通聖散という漢方薬の名前を聞いたことのある方は多いのではないのでしょうか。ボウフウはこの漢方薬に含まれています。漢方で肥満は、比較的体力があり筋肉質でがっしりとした固太りタイプと、比較的体力がなくむくみやすい水太りタイプの大きく2つのタイプに分けられます。防風通聖散は固太りタイプの方に用いられ、肥満を解消しやすい体質に改善するのに良いと言われています。

生薬名	防風（ボウフウ） 局方生薬
薬用部位	根
薬効	発汗、去痰作用
用途	消炎排膿薬、鎮痛薬とみなされる漢方薬に配合される。 防風通聖散（ボウフウツウショウサン）、 荊芥連翹湯（ケイガイレンギョウトウ）など



コラノキ

学名：*Cola nitida* A. Cheval. 科名：アオギリ科



世界中で全世代から愛されている清涼飲料といえば、コーラですね。コカコーラはアメリカの薬剤師が香り高いカラメル色のシロップを調合し、炭酸水と混ぜ合わせて提供したのが始まりです。誰もが知っているコーラですが、名前の由来をご存じですか。コーラの原料の一つであるコラノキの種子「コーラナッツ」に由来します。

コラノキは、西アフリカから中部アフリカの熱帯雨林に生育し、樹高20mほどになる常緑樹です。その木から収穫される大きな種子は、コーラナッツと呼ばれます。コーラナッツは、中枢神経を興奮させるアルカロイドの一種であるカフェインを豊富に含有します。そのカフェイン含有量は天然カフェインの原料とされるコーヒーやカカオより多いため、効率的な天然カフェインの原料として注目されています。さらにココアの3倍のデンプンが含まれる一方、脂肪分が少ないことも特徴です。

興奮剤としてエナジードリンク等に使用されるコーラナッツ由来の天然カフェインは、ダイエット食品や口臭抑制剤等の利用に向けた研究が進められています。

生薬名	コラ子
薬用部位	堅果
薬効	中枢神経興奮、胃液分泌促進、脂質分解、消化管運動促進作用
用途	民間療法では興奮剤として用いる。 清涼飲料（コーラ）の原料



ヤツデ

学名：*Fatsia japonica* (Thunb.) Decne. et Planch. 科名：ウコギ科



古くから日本に伝わる伝説上の山の神様である「天狗」が持っている羽団扇をご存じですか。魔物を追い払い、風を操る力があるとされるこの羽団扇に似ていることから、ヤツデは別名「テングノハウチワ」と呼ばれており、魔除けの縁起物とされています。

ヤツデは、沖縄から南関東以南に分布し、暖かい土地の海岸近くにある林に自生しており、庭園樹としても栽培されている日本固有の植物です。その大きな掌形の葉には7〜9つの深い切れ込みがあり、「ヤツデ」の名前の由来となっています。11〜12月には枝先に丸い花序をつけ、黄色の小さな花を咲かせます。

また、ヤツデの葉には「サポニン」という成分が含まれています。サポニンとはセッケン様の界面活性作用のある植物成分で、血流改善作用や鎮咳、去痰作用があります。この葉を煎じた液には咳を鎮め、痰をとる効果があるため去痰薬やうがい薬として用いられています。しかし、サポニンは過剰に摂取すると溶血作用や吐き気を引き起こすことがあるため、注意が必要です。民間薬として葉をお風呂に浮かべると血流の流れが良くなり、新陳代謝を促す作用があるため、リウマチに効くといわれています。

生薬名	八角金盤（ハッカクキンバン）
薬用部位	葉
薬効	鎮咳、去痰作用
用途	葉を煎じた液を去痰薬やうがい薬として用いる。 民間薬としてリウマチ（浴湯料）に用いる。

