

ナズナ

学名：*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medicus 科名：アブラナ科



ナズナの語源は、撫でたいほどかわいい菜を意味する「撫菜（ナデナ）」より転訛したとされています。また、その果実が三味線の撥（バチ）に似ていることからペンペン草、三味線草、撥草（バチグサ）の別名もあり、古くから身近にある植物として親しまれてきました。

ナズナは日本各地および北半球の温帯一帯に広く分布し、野原、道ばた、田畑、住宅の庭などに最もよくみられる越年草です。3～6月に小さな白い十字花をつけ、果実は平たい三角形をしています。開花期の全草を水洗後、日干ししたものを齋菜（セイサイ）といい、民間療法で主に煎じ薬として用いられました。薬草の古典的解説書である「本草綱目（ホンゾウコウモク）」には、「五臓を利し、目を明らかにし、胃を益す」と記載されており、止血、消炎、鎮痛薬として腹痛、下痢、高血圧症、眼球充血などの症状に用いられていました。また、ナズナの根や葉は野菜として食用に用いられ、春の七草の主役でもあります。人日の節句のときばかりでなく、ゴマ和えやお浸し、テンプラなどで食してみてはいかがでしょうか。

生薬名	齋菜（セイサイ）
薬用部位	全草
薬効	子宮収縮、血管拡張、血圧降下、止血、利尿作用
用途	民間薬として、止血、消炎、鎮痛に用いられた。



ハハコグサ

学名：*Gnaphalium multiceps* Wall. 科名：キク科



春の七草で「オギョウ」と呼ばれる植物が、ハハコグサです。ハハコグサはかつて、3月3日の桃の節句に欠かせない草餅の材料として使われていました。庶民的な春の菓子である草餅は、「母子餅」とも呼ばれていましたが、現在では緑色の鮮明なヨモギを材料とした草餅が一般的です。

ハハコグサは日本全国や東アジアに分布し、日当たりの良い野原や住宅の近くなどでごく普通に見られる越年草です。春から初夏にかけて黄色の頭状花をつけます。葉は茎に互生しており、全体に綿毛が密生しているため、白味を帯びて見えるのが特徴です。開花期に全草を日干しして乾燥させた生薬は、「鼠麴草（ソキクソウ）」と呼ばれています。主に鎮咳、去痰に効果があり、ほかに利尿作用があることから、その煎液は民間薬として咳や痰の治療に用いられていました。また、全草を黒焼きにしてゴマ油で練り合わせたものは、皮膚病や水虫に効くとされてきました。

おひたしや和え物にハハコグサを使用する際は、熱いお湯にさらしてから調理すると苦味が無くなり、美味しくいただけます。

生薬名	鼠麴草（ソキクソウ）
薬用部位	全草
薬効	鎮咳、去痰、利尿作用
用途	煎液は鎮咳、去痰、扁桃炎、のどの腫れに用いられた。



ハコベ

学名：*Stellaria media* (L.) Villars 科名：ナデシコ科



コロナ禍の影響で家にいる時間が長くなりましたね。家にいる時間が増えるような時期には、普段ではなかなかできない歯茎の出血や歯槽膿漏の予防をしてみませんか。ハコベの青汁を炒って塩を加えた「ハコベ塩」で歯を磨くと、歯茎の出血や歯槽膿漏の予防に効果があるとされています。

ハコベは各地によくみられる2年草で、特に春から夏にかけて盛んに生い茂ります。1年中生えているので、必要な時に全草を採取できます。草丈は10〜20cmで、茎の片側に軟毛が生えています。花期は3〜9月で、枝先に多数の白い花をつけます。

ハコベは民間的に浄血、催乳薬など婦人の妙薬として使われています。全草（1日量10〜15g）に水（300ml）を加え、半量になるまで煮詰めて3回に分けて服用すると効果があります。また、打撲傷、歯痛、腫れ物などに外用するほか、胃腸炎、浮腫にも用いられます。

正月の七草粥に入れられる春の七草の一つです。また、ハコベはコハコベ、ミドリハコベなど何種類もあり、写真のハコベはコハコベです。

生薬名	繁縷（ハンロウ）
薬用部位	全草
薬効	利尿、浄血、催乳作用
用途	歯茎の出血、歯槽膿漏の予防

