ミョウガ

学名：*Zingiber mioga* Rosc.　科名：ショウガ科

残暑厳しいこの季節に胃が弱くなっているという方にオススメなのが、このミョウガです。食卓でも薬味として並ぶミョウガですが、胃の働きを良くし消化を助ける効果を持ちます。

ミョウガの原産地は、熱帯アジアで山地などの樹木の下陰に生える多年草です。古い時代に渡来したもので、帰化植物として本州・四国・九州などに自生しています。夏～秋にかけて淡黄色の大きな花が咲き、その時期に花穂は収穫されます。

花穂には芳香性辛味成分の「α-ピネン」が含まれており、花穂や若葉を生食でとることで、そば・そうめん・冷奴の薬味として最適であり消化も助けてくれます。

また、カリウムや食物繊維も豊富に含まれているため、高血圧予防や便秘解消にも効果があります。ミョウガは薬味としてだけではなく、酢の物・和え物・サラダなどにしても美味しく頂けます。

「α-ピネン」とは？

樹木系の植物から得られる精油中の成分であり、芳香性と刺激性があります。薬味として最適な一方で、樹木が大気中に発散している成分の中にも含まれており、香りを嗅ぐだけで森林浴効果が期待できます。

生薬名	茗荷（ミョウガ）
薬用部位	花穂、若葉、根茎
薬効	消化促進、鎮痒、高血圧予防、緩下、発汗、血液循環促進、解熱、解毒
用途	消化促進、凍傷、しもやけ、腎臓病、生理不順、また、高血圧予防や便秘改善にも用いられる。

城西国際大学薬学部　5年生　荒井 美幸

美しく咲く風邪薬

シオン

学名：*Aster tataricus* L.fil.　科名：キク科

紫苑色という色の名前の由来にもなっているシオンは、夏から秋にかけて、青みのある淡い紫色の美しい花を咲かせます。シオンは、源氏物語や枕草子など、様々な日本の古書に登場していることから、古くから日本で愛されていたようです。現在は観賞用として栽培されていますが、もともとシオンは、薬草として伝えられたものでした。

薬用として使われるのはシオンの根や根茎で、この部位には、「シオンサポニン」と呼ばれる成分が含まれています。この成分が気道粘膜の分泌を促すことで、痰を出しやすくします。また、咳を止める作用もあるため、風邪で咳が長引くときにシオンが用いられます。

シオンは、九州や中国地方の限られた場所で自生しているものもありますが、その数は減少しており、環境省のレッドリストにおいて絶滅危惧Ⅱ種（ＶＵ）に分類されています。古くから愛されているシオンをなくさないためにも、今咲く花々を大切にしていきましょう。

レッドリストとは？

IUCN（国際自然保護連合）が絶滅の恐れのある生物の種をリスト化したもので、日本の環境省では、絶滅危惧種を絶滅の恐れが高い順に、IA類（CR）、IB類（EN）、Ⅱ類（VU）に分けています。

生薬名	紫菀（シオン）
薬用部位	根、根茎
薬効	鎮咳、去痰、利尿作用
用途	せき止め、喘息、痰、喉の腫れなどに用いられる。 杏蘇散（キョウソサン）、紫菀湯（シオントウ）など

城西国際大学薬学部　5年生　河野 愛

甘い風邪薬

クズ

学名：*Pueraria lobata* Ohwi　科名：マメ科

夏の暑さが和らいでくる秋の始まりの時期に、この赤紫色の花を見かけることがあるかもしれません。この植物は秋の七草としても有名なクズです。日本全土で見ることができるつる性の植物で、日当たりのよい山野・荒地を好みます。生命力が強く、近くの植物に絡みつき枯らしてしまうほど繁殖力が旺盛です。

その力強さゆえに土中で成長した根はとても大きく、1メートル以上になることがあります。根はデンプンを豊富に含んでおり、噛むとほのかに甘さが広がります。食用の例として、根から作られるくず粉は日本で親しみの深い和菓子である「くず餅」やお湯に溶かして飲まれる「くず湯」として利用されています。

また、根には解熱作用や発汗作用があります。乾燥させた生薬は葛根として風邪の引き始めに服用される漢方薬である「葛根湯」に配合されています。葛根には筋肉のこわばりを抑える効果もあり、含有成分であるイソフラボン誘導体が関与しているとされています。そのため、首・肩凝りで悩む人にも利用されています。

クズの花

生薬名	葛根（カッコン） 局方生薬
薬用部位	根
薬効	解熱、発汗、鎮痙作用
用途	風邪の引き始めの解熱薬、首・肩こり、頭痛 葛根湯（カッコントウ）、 葛根加朮附湯（カッコンカジュツブトウ）など

城西国際大学薬学部　5年生　井伊 潤也