

フキ

学名：*Petasites japonica* Maxim. 科名：キク科



フキノトウを食べたことはありませんか？フキノトウはフキの若い茎のことで、天ぷらにして食べると美味しいですよ。実際は食用だけでなく、薬用にもなります。

フキの原産国は日本で、北海道から九州まで全国の山野に自生しています。花期は4～5月で、雌花は白色、雄花は黄色い花粉を出しているので白黄色です。茎は30～40cmに伸び、萼が変化した白く長い綿毛をつけた果実を飛ばします。フキノトウは雪が溶け始めるころに地面から出てきます。地域によって寒さや積雪量が違うので採れる時期も異なります。

鎮咳、去痰作用があるフキノトウまたは葉（15g）を用意し、コップ3杯の水を加えて、半量になるまで煮出します。これを1日3回に分けて服用します。生の葉は潰して塗布することで切り傷や虫刺されに効きます。

フキの名前の由来を知っていますか？フキの葉は大きく柔らかいため、昔はトイレットペーパーの役割を果たしていました。そのため「お尻拭き」から「フキ」という名前になったとも言われています。

フキはスーパーにも売っています。独特のほろ苦さがクセになるので是非食べてみてはいかがでしょう。

生薬名	蔕の蔕（フキノトウ）、蜂斗菜（ホウトウサイ）
薬用部位	花茎、葉、根茎
薬効	鎮咳、去痰、苦味健胃作用
用途	生の葉は切り傷、虫刺されに外用する。 生の根は打身、喉の痛みに服用または外用する。



セイロンニッケイ

学名： *Cinnamomum verum* J. S. Presl 科名：クスノキ科



甘く独特な香り、そしてかすかな辛味があるシナモンは、世界で最も古く知られているスパイスです。シナモンとして利用される樹木はいくつかあり、一般的にシナモンと呼ばれているのがセイロンニッケイです。古代エジプトではミイラの防腐剤に使用され、当時のエジプトでは聖なる儀式に欠かせないスパイスでした。また、大航海時代には世界四大スパイスの一つとして重宝されていました。

セイロンニッケイはインド南西岸、スリランカ、マレーシアを原産とする常緑高木です。黄白色の小花をつけ、樹皮は厚く赤色を帯びています。樹皮を乾燥させた生薬は「桂皮」と呼ばれています。シナモンの甘い香りは「桂皮アルデヒド」や「オイゲノール」の芳香成分からなる匂いです。

桂皮は芳香健胃薬として食欲不振、消化不良に用いるほか、発汗、解熱の効能があるため、かぜ薬、解熱鎮痛消炎薬などの漢方処方に繁用されています。漢方薬の中で代表的なかぜ薬である「葛根湯」や熱の出る急性疾患の初期に用いる「麻黄湯」などに配合されており、重要生薬の一つです。

生薬名	桂皮（ケイヒ）	局方生薬
薬用部位	樹皮	
薬効	芳香健胃、発汗、解熱、駆風、血管平滑筋拡張作用	
用途	芳香健胃薬、かぜ薬、解熱鎮痛消炎薬、婦人薬などや香水、調味料、リキュールなどに用いられる。 葛根湯（カッコントウ）、麻黄湯（マオウトウ）など	



ニッケイ

学名： *Cinnamomum sieboldii* Meisn. 科名：クスノキ科



ニッキといえば、京都の代表的な和菓子の八ッ橋がありますね。ニッキという呼び名は、植物のニッケイからきたものです。ニッキの独特な甘い香りはシナモンとよく似ていますが、違いをご存じですか。

ニッケイは中国原産であり、和歌山、高知や九州の暖地で自生している常緑高木です。夏になると淡黄緑色の小さな花をつけます。干したニッケイの根皮を「肉桂（ニッキ）」、「日本桂皮」と呼び、セイロンニッケイの樹皮を乾燥させて作られた「桂皮（シナモン）」の代用として江戸時代から栽培されてきました。気品のある香りがし、甘味、辛味があるので主に製菓用の香辛料として需要がありました。肉桂に比べ、桂皮のほうが香味も優れているため、最近では生産が少なくなっています。ニッケイは芳香成分である「オイゲノール」を含まないため、シナモンよりもスパイシーな香りがします。

ニッケイの根皮の粉末は製菓や料理に使われています。かつては、子供のおやつとして細い根を束ねたものが駄菓子屋で売られていたそうです。また芳香健胃薬として食欲不振、消化不良に用いられていました。

生薬名	肉桂（ニッケイ）
薬用部位	根皮
薬効	血圧降下、心拍数減少、血糖上昇、末梢血管拡張、鎮痙作用
用途	芳香健胃薬として用いられる。 製菓や料理の香辛料に用いられる。

