

ワタ

学名： *Gossypium herbaceum* L. 科名：アオイ科



ワタはアジア原産の植物で、世界各地の温帯で繊維植物として栽培されています。種子は白く柔らかい綿毛に包まれています。種子は白く柔らかい綿毛に包まれています。ハイビスカスと同じアオイ科で花の形がよく似ています。花の色は黄色、白色、紅色など様々ですが、日本で栽培されるワタの花の色は黄色が多いです。

収穫してすぐの種子は綿実子（メンジツシ）といい、催乳作用があります。母乳の分泌を増やす目的として産前産後の婦人へ用いられますが、有毒色素の「ゴシポール」が含まれているため用量には注意が必要です。また、ビタミンEも含まれており、細胞の老化を防ぎ癌の予防などに効果があります。

種子を搾った油は綿実油といえます。これはサラダ油やオリーブ油の代用、マーガリンや石鹸の原料になります。食卓に登場する機会は少ないものの、身近な食品に加工されたり調理過程で使用されています。また、絞り粕は家畜の飼料として利用されます。ワタ全体を余すことなく利用するため、無駄のない植物と言えます。



ワタの花

生薬名	綿実子（メンジツシ）
薬用部位	種子
薬効	利尿、催乳作用
用途	綿実子は催乳薬として用いられる。また脱脂綿、ふとん綿などに利用される。 綿実油は食用油、マーガリン、石鹸の原料として利用される。



アイ

学名：*Polygonum tinctorium* Lour. 科名：タデ科



花を摘めば手からこぼれ落ちるような可憐な花は、人類最古の染料と言われるアイです。世界各国でアイが栽培されており、古代中国から日本に渡来しました。文化の発展と共に育まれてきた藍染は貴族階級の人々が着る高貴な布地でした。庶民の暮らしに深く浸透して以降、全国で多くの人が藍色の服を着ていたため、明治に來日したイギリス人化学者は藍色を「ジャパンブルー」と呼びました。また、東京2020オリンピック競技大会のエンブレムは鮮やかな藍色の組市松紋です。藍色は武将たちにも親しまれた勝色であり、どんな環境でも映える力強い色です。

伝統色でありながら、薬草として重宝された歴史も古く、「本草和名」に記述があります。その中に解熱薬として生薬の「藍実（ランジツ）」が紹介されています。藍実として用いられる果実は約2mmと小さく硬いです。葉は生薬の「藍葉（ランヨウ）」として扱われます。最近、地上部の有効成分「トリプタンスリン」には、新型コロナウイルスを不活化することが確認され、注目を浴びています。今後の研究に期待が高まります。

生薬名	藍葉（ランヨウ）、藍実（ランジツ）
薬用部位	葉、果実
薬効	解熱、消炎、解毒作用
用途	発熱、虫刺されなどの症状に用いられた。

ヤマノイモ

学名： *Dioscorea japonica* Thunberg 科名： ヤマノイモ科



ヤマノイモは古くから日本人に親しまれてきた植物です。ヤマノイモには自然薯などの別名もあります。学名のディオスコリアは、ディオスコリデスが由来の珍しい学名です。ディオスコリデスは1世紀に活躍した古代ギリシャの軍医です。その経験から薬物誌（マテリア・メディカ）を著し、その後の西洋薬学の発展に大きく貢献したことから、「薬学の父」と呼ばれています。

全国各地の山野に自生する植物で、葉はツヤツヤとして、その形はまるでハートのようです。つるは長く伸び、樹木に絡まりながら広がります。根茎は地下に深く伸び、多肉な円柱を形成します。根茎の皮をむくと、中身は白くて柔らかく粘り気があり、すり下ろして「とろろ」として生で食べることができる世界でも珍しいイモです。

一方で、根茎を日干しにすると生薬である「山薬（サンヤク）」として扱われます。山薬は日本薬局方に収載されている生薬で、滋養強壮薬として私たちの自然治癒力を高めてくれます。このような作用を有するため、山菜の王者と呼ばれます。

生薬名	山薬（サンヤク） 局方生薬
薬用部位	根茎
薬効	滋養強壮、記憶障害改善作用
用途	滋養強壮薬として漢方処方に配合される。 啓脾湯（ケイヒトウ）、 牛車腎気丸（ゴシャジンキガン）など