令和7年10月

薬草園だより

～実りました～

まだ青い柿。
薬用部位：へた
薬効：吃逆（しゃっくり）

パッションフルーツ
薬用部位：果実
薬効：解鬱、降圧

クチナシ
実は食用色素としても使われます。オレンジに色づくのが楽しみです。
薬用部位：果実
薬効：降圧、鎮静

クルミ
写真に写っているのは、クルミの果実。中に入っている種子がいわゆる殻付きのクルミです。
種子には、胚乳という部分に貯められた養分を使って子葉（最初の葉になる部分）や幼根が成長し、芽や根を出すタイプと、胚乳がなく、子葉に養分が含まれているタイプとの2つがあります。カキやイネ、トウモロコシなどの種子は前者、クルミやクリ、ヒマワリなど種子は後者になります。クルミの食用とされている部位は、子葉にあたります。
薬用部位：果実
薬効：滋養強壮、鎮咳

～咲きました～

ジンジャーリリー
薬用部位：根茎
薬効：消炎、鎮痛

オミナエシ（女郎花）
同じくスイカズラ科オミナエシ属で姿のよく似た白花のオトコエシ（男郎花）との対比から名づけられたそうです。
薬用部位：根
薬効：排膿、解毒

フジバカマ（藤袴）
薬用部位：全草
薬効：解熱、利尿

オミナエシ、フジバカマは秋の七草のうちの2つ。あとの5つは、ハギ、ススキ、クズ、ナデシコ、キキョウ。

ミシマサイコ

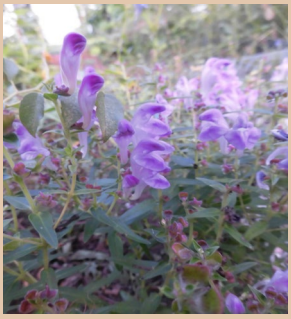
生薬名は柴胡。抑肝散（認知症）や加味逍遥散（更年期障害）、また代表的な補薬である補中益気湯など多くの処方に含まれています。
ミシマサイコの“ミシマ”は、江戸時代に静岡県の“三島”で柴胡が多く流通したことから名づけられたとされています。
薬用部位：根
薬効：解熱、解毒、鎮痛、鎮静

ツリガネニンジン

花や春の若葉は「トトキ」と呼ばれるおいしい山菜です。
薬用部位：根
薬効：鎮咳去痰

バタフライピー

別名は蝶豆（チョウマメ）。花はハーブティーとして楽しまれたり、染料として用いられたりします。種子には強い下剤効果があり、食用ではありません。誤って大量に食べると、嘔吐や下痢を引き起こします。
薬用部位：花弁
薬効：眼精疲労改善



コガネバナ

生薬名は黄芩で、根の内部が鮮やかな黄色をしていることに由来しています。コガネバナの“コガネ”も同様です。
薬用部位：根
薬効：消炎、解熱、止瀉

秋の七草、春の七草

秋の七草の起源は『万葉集』に掲載された山上憶良（やまのうえのおくら）の次の2つの歌だと言われています。

秋の野に咲きたる花を指（および）折りかき数ふれば七種（ななくさ）の花
萩の花尾花葛花撫子の花女郎花また藤袴朝顔の花

ここで出てくる尾花とは白い穂が出たススキのことです。また、『万葉集』に登場する朝顔とはキキョウのことであるといわれています。したがって、秋の七草はハギ、ススキ、クズ、ナデシコ、オミナエシ、フジバカマ、キキョウの7つなのです。

一方、春の七草は、その年の最初の子（ね）の日（人日の節句）に七草粥を食べて邪気を払うという、古くに中国から伝わった習慣だそうです。つまり、元来は旧暦の1月7日に七草粥を食べていました。そのため、新暦の1月7日は春の七草を摘むにはまだ時期が早く、日本ではハウス栽培された春の七草がスーパーに並べられています。

ベジ部：清水美帆
監修　梅原　薫