



見頃の薬用植物

■ ウイキョウ

*Foeniculum vulgare*

生薬名：茴香  
薬用部位：果実  
薬効：健胃



英名はフェネルで、原産は地中海沿岸。香りのよい果実や葉は古くからスパイス、ハーブとしてパンや魚料理の風味付け、薬用、アロマセラピーなどに用いられている。

古代ギリシャでは活力を与える興奮剤として戦士の食事に取り入れられた。欧州では神聖で魔除けになるハーブとして、窓に吊るされた。

■ ナツメ

*Zizyphus jujuba* var. *inermis*

生薬名：大棗  
薬用部位：果実  
薬効：滋養強壮



夏に芽がことから「夏芽（ナツメ）」と呼ぶようになったといわれている。

果実を乾燥した大棗は中国で2500年以上前から使われている。

他の生薬の作用を緩和する目的で

多くの処方に配剤される。甘みがあり、栄養価も高く、菓子や薬膳など広く親しまれる。



■ ウツボグサ

*Prunella vulgaris* var. *lilacina*

生薬名：夏枯草  
薬用部位：花穂  
薬効：利尿、消炎



花穂の形が、武士が背負っていた矢入れ（鞆：うつぼ）に似ていることから名づけられた。生薬名の夏枯草は、夏至を過ぎると花穂が下の方から枯れて茶褐色になることに由来する。

■ キキョウ

*Platycodon grandiflorum*

生薬名：桔梗根  
薬用部位：根  
薬効：排膿、鎮咳、去痰



秋の七草のひとつ。観賞用にも栽培され、青紫色だけでなく白色もある。

韓国では根を「トラジ」と呼び、和え物やキムチに用いる。