



見頃の薬用植物

正月飾りの赤い実、“南天のどあめ〜♪”で馴染み深いナンテンを解明しましょう！

■ナンテン、シロミナンテン（シロナンテン） *Nandina domestica*

生薬名：南天実
薬用部位：果実
薬効：鎮咳など



雪が積もった枝の間からナンテンの真っ赤な実をのぞかせる冬景色は何とも風情がある。



雪ウサギの赤い目もナンテンの実で、耳はその葉で飾られたものである。

ナンテンは、「難転（難を転ずる）」に由来し、厄除けの庭木にされ、特に正月飾りに用いられることが多い。昔は慶事には決まって南天の葉が添えられた赤飯が配られた。これは単なる飾りではなく、難転に由来した風習であるとともに、毒消しの効果を期待してのことらしい。

ナンテンの木は丈夫で2m程に成長し、材は黄色く美しいうえに硬いため、無病息災の筈にされたり、太いものは中国や日本では床柱として珍重される。金閣寺の床柱もナンテンの木が用いられている。

多くのアルカロイドを含む南天実は“南天のど飴”に配合されるなど咳止めの生薬として有名である。鎮咳だけでなく解熱、強壮、風邪、百日咳、喘息、疲れ目、魚中毒、ケジラミに効果があるといわれる。シロミナンテン



（左図）の実は希少でさらに良く効くとされるが、成分的には同等である。葉も同様の効果があるとされ、特に魚中毒の時に新鮮な葉をよく噛んで飲み込み、吐くと効果があるといわれる。乗り物酔いにも効果があり、ハチに刺された時はその汁をつけると痛み止めになる。