

# 身近なハーブと効能について

春になるとさまざまな植物が生えてきます。  
つくし、ヨモギ、ノギクなど。春になって生えてくる草の中には知らないだけで  
実はハーブと呼んでよいものも混じっています。  
今回は学校内でも見られそうな、身近にあるハーブを紹介しましょう。

## ハーブ



香りづけ、食用の植物



薬になる植物



防虫・防腐・防臭に効果のある植物

### <ハーブとはなにか>

まず、ハーブを知るためにはハーブの定義を知らなくてはなりません。  
ハーブとは「薬になる」「防虫・防腐・防臭に役に立つ」「香りが役に立つ」のどれかを満たす「植物」のことを指します。ですから、ミントやローズマリーだけでなく、ネギ、ニンニク、シソ、ショウガといったものも実はハーブの中に入ります。  
(ちなみこれは広義の考え方であって、ほかの定義もあります。)



## 身近に見られるハーブ



ヨモギ

日本<sup>にほん</sup>のどこにでも生<sup>は</sup>えている  
日本<sup>にほん</sup>のハーブ<sup>だいひょう</sup>の代表<sup>だいひょう</sup>。  
葉<sup>は</sup>を煎<sup>せん</sup>じて飲<sup>の</sup>むと胃腸<sup>いちょう</sup>を  
整<sup>ととの</sup>える効果<sup>こうか</sup>があり、けがをし  
たとき<sup>なま</sup>に生<sup>は</sup>の葉<sup>は</sup>を揉<sup>も</sup>んで汁<sup>じゅう</sup>を  
出<sup>だ</sup>し、それ<sup>きずぐち</sup>を傷口<sup>ぬこ</sup>に塗<sup>ぬ</sup>り込<sup>こ</sup>む  
と止血<sup>しけつ</sup>効果<sup>こうか</sup>がある。



アサガオ

学校<sup>がっこう</sup>で育<sup>そだ</sup>てている朝顔<sup>あさがお</sup>も実<sup>じつ</sup>は  
薬<sup>くすり</sup>としての効果<sup>こうか</sup>がある。  
効果<sup>こうか</sup>があるのは種<sup>たね</sup>で、これ<sup>を</sup>  
煎<sup>せん</sup>じて飲<sup>の</sup>むと強<sup>きょうりよく</sup>力<sup>りよく</sup>な下<sup>げざい</sup>剤<sup>ざい</sup>、  
虫下<sup>むしくだ</sup>し剤<sup>ざい</sup>になる。  
※煎<sup>せん</sup>じた種<sup>たね</sup>は強<sup>つよい</sup>い毒<sup>どくせい</sup>性<sup>せい</sup>があるの  
で十分<sup>じゅうぶん</sup>注意<sup>ちゅうい</sup>してくださ<sup>い</sup>い。またそ  
のまま食<sup>たべて</sup>べてもお腹<sup>おなか</sup>を壊<sup>こわす</sup>す恐<sup>おそれ</sup>れ  
があります。



ドクダミ

火<sup>ひ</sup>を通<sup>とお</sup>したドクダミを「おでき」  
や「ニキビ」などの腫<sup>はれ</sup>れ物<sup>もの</sup>に  
貼<sup>は</sup>っておくと、膿<sup>うみ</sup>を吸<sup>す</sup>い出<sup>だ</sup>し、  
腫<sup>は</sup>れがひく。  
それ以外<sup>いがい</sup>にも煎<sup>せん</sup>じたもの<sup>を</sup>  
飲<sup>の</sup>めば利尿<sup>りりょう</sup>作用<sup>さよう</sup>や血<sup>けつ</sup>圧<sup>あつ</sup>を下<sup>さ</sup>げる  
効果<sup>こうか</sup>がある。乾燥<sup>かんそう</sup>したドクダミ  
をお風呂<sup>お風呂</sup>に入<sup>い</sup>れれば「あせも」  
に効果<sup>こうか</sup>がある。



ノビル

ネギ<sup>なにかま</sup>やニンニク<sup>なにかま</sup>の仲<sup>なな</sup>間<sup>ま</sup>。  
小<sup>ちい</sup>さなタマネギ<sup>たまねぎ</sup>のよう<sup>な</sup>球<sup>きゅう</sup>根<sup>こん</sup>をつ  
け、葉<sup>は</sup>は万<sup>ばん</sup>能<sup>のう</sup>ネギ<sup>ねぎ</sup>を細<sup>ほそ</sup>くしたもの  
に似<sup>に</sup>ている。  
使<sup>つか</sup>われるのは葉<sup>は</sup>と球<sup>きゅう</sup>根<sup>こん</sup>で、これ<sup>を</sup>  
乾<sup>かん</sup>燥<sup>そう</sup>させ、煎<sup>せん</sup>じて飲<sup>の</sup>むと胃腸<sup>いちょう</sup>を  
整<sup>ととの</sup>えて不<sup>ふ</sup>眠<sup>みん</sup>に効<sup>き</sup>く。もちろ<sup>ん</sup>、  
野<sup>や</sup>草<sup>そう</sup>として食<sup>た</sup>べてもよ<sup>い</sup>い。



クスノキ

日本<sup>にほん</sup>の伝<sup>でん</sup>統<sup>とう</sup>的<sup>てき</sup>な防<sup>ぼう</sup>虫<sup>ちゅう</sup>防<sup>ぼう</sup>腐<sup>ふ</sup>剤<sup>ざい</sup>  
「樟<sup>しょう</sup>脳<sup>のう</sup>」がとれる木<sup>き</sup>。  
樟<sup>しょう</sup>脳<sup>のう</sup>の効<sup>き</sup>果<sup>くわ</sup>は防<sup>ぼう</sup>虫<sup>ちゅう</sup>と痛<sup>いた</sup>み、か  
ゆみ、炎<sup>えん</sup>症<sup>しやう</sup>を止<sup>やめる</sup>める効<sup>こう</sup>果<sup>くわ</sup>があ  
る。「タンスにゴシ」など、市販<sup>しはん</sup>  
の衣<sup>い</sup>服<sup>ふく</sup>用<sup>よう</sup>防<sup>ぼう</sup>虫<sup>ちゅう</sup>剤<sup>ざい</sup>が発<sup>はつ</sup>売<sup>ばい</sup>される  
前<sup>まえ</sup>は、この樟<sup>しょう</sup>脳<sup>のう</sup>が衣<sup>い</sup>服<sup>ふく</sup>用<sup>よう</sup>  
防<sup>ぼう</sup>虫<sup>ちゅう</sup>剤<sup>ざい</sup>として使<sup>つか</sup>われていた。



キンセンカ

学校<sup>がっこう</sup>の花<sup>か</sup>壇<sup>だん</sup>にも植<sup>う</sup>えられて  
いる黄<sup>きいろ</sup>色<sup>いろ</sup>い花<sup>はな</sup>。  
主<sup>おも</sup>に花<sup>はな</sup>びら<sup>を</sup>を使<sup>つか</sup>い、防<sup>ぼう</sup>腐<sup>ふ</sup>・抗<sup>こう</sup>  
炎<sup>えん</sup>症<sup>しやう</sup>・殺<sup>ころ</sup>菌<sup>きん</sup>に効<sup>こう</sup>果<sup>くわ</sup>が高<sup>たか</sup>い。  
煎<sup>せん</sup>じた花<sup>はな</sup>びら<sup>を</sup>塗<sup>ぬ</sup>れば傷<sup>きず</sup>  
に効<sup>き</sup>き、そのま<sup>ま</sup>でもお風呂<sup>お風呂</sup>にい  
れれば水<sup>みづ</sup>虫<sup>むし</sup>に効<sup>き</sup>く。また、煎<sup>せん</sup>  
じたもの<sup>を</sup>を飲<sup>の</sup>むと胃腸<sup>いちょう</sup>炎<sup>えん</sup>や  
胃<sup>い</sup>潰<sup>つぶ</sup>瘍<sup>やう</sup>にも効<sup>き</sup>く。

