

ゲンノショウコとアメリカフウロ

春が来て、植物の息吹が地に満ちる頃になると、例年のごとく雑草との戦いが始まります。

草取りをしているうちに、いわゆる雑草と言われるものの素性に関心が沸き、調べるのが趣味となりました。

お日様に向けて広げた手の様な形の葉の上で、愛らしい薄紅の花を咲かせる草、調べてみるとアメリカフウロも、繁殖力の強い外来種の雑草ということなので容赦なく引き抜きます。

ところがある時、「それってゲンノショウコじゃない？」と言われてビックリ！

ゲンノショウコといえば、胃腸の症状に対する効果が「現の証拠」と言われ、ドクダミなどとも肩を並べる古くからの日本の薬草の有名どころ。

知りませんでした、アメリカフウロとゲンノショウコは近縁種でとても良く似ています。でも姿は似ていても残念ながらアメリカフウロにはゲンノショウコほどの薬効は無いとのこと。



アメリカフウロ



ゲンノショウコ

細かい違いはいろいろあるのですが、一番わかりやすい見分け方は、葉の切れ込みの深さの違いでしょうか。細く深く切れ込むアメリカフウロに対して、やや穏やかに丸みのある葉を広げているのがゲンノショウコの様です。

「牧野和漢薬草大図鑑」によればその薬効は「腸の平滑筋の緊張を増し、縦走筋の運動を著しく抑制する作用が有り、心臓の拍動減少と調整作用がある。一般に大腸炎などによる下痢止め、健胃整腸剤に用いられるほか、腫れ物、しもやけの洗浄用とし、浴場用にもする。また冷え性、高血圧予防にも用いられる。副作用の無いのが特徴で、茶の代用になる。」とあります。全草を乾燥させて煮出して飲む薬湯はとても苦い事で有名ですが、若い生の葉で入れたフレッシュハーブティーはすっきりとした味わいで美味しいようです。

機会が有りましたら試してみたいはいかがでしょうか？

採集の時は、葉の形が似ている黄色い花の毒草「ウマノアシガタ」と間違えない様に御注意ください。