



ラッキョウ

Allium chinense G.Don ヒガンバナ科 (Amaryllidaceae)



中国の揚子江流域を原産とする多年草です。草丈30～60cmの細長い葉を伸ばし、地中に形成される長卵形の球根(りん茎)が食用になります。また、りん茎は虚痰^{※1}作用などが期待され薬用として利用されます。



※1 難波恒雄. 原色和漢薬図鑑(上). 大阪, 株式会社保育社. 1980, 517p.



ラベンダー

Lavandula angustifolia Mill. シソ科 (Lamiaceae)



地中海沿岸に分布する常緑低木で、茎は高さ50～100cmになります。花は6～7月に開花し、一般に青紫色を呈しますが、淡い紅紫色などもみられます。新鮮な花穂から取り出される精油は、酢酸リナリルやリナロールといった芳香成分を含み、抗うつ※¹作用などがあるといわれています。本種は数あるラベンダーの仲間の基本種であり、(イングリッシュ・コモン・トゥルー)ラベンダーといったさまざまな名前と呼ばれています。また、冷涼な気候を好むため、北海道での栽培が有名です。



※¹アンドリュウ・シェヴァリエ, 世界薬用植物百科事典
日本の薬用植物のすべて, 難波恒雄監訳, 東京, 株式会社誠文堂新光社, 2000, 334p.



リンドウ

Gentiana scabra Bunge var. *buergeri* (Miq.) Maxim. ex Franch. et Sav. リンドウ科 (Gentianaceae)



生薬名: リュウタン(竜胆) 薬用部位: 根・根茎

本州、四国、九州のやや乾いた山野に分布する多年草で、草丈20～60cmとなり、9～11月頃に紫色の花を咲かせます。生薬「リュウタン」は、ゲンチオピクロシドなどの成分を含み、苦味健胃^{※1}作用があります。苦いものの代表には、クマの胆汁から作られるユウタン(熊胆)がありますが、さらに苦味が強いことから、熊より強いとされる竜にちなんで生薬名が付けられました。また、笑止草(えやみぐさ)という古名もあり、笑いが止まるほど苦いという意味がありました。



※1 原島広至. 改訂第3版 生薬単 (ショウヤクタン) ～語源から覚える植物学・生薬学名単語集～. 伊藤美千穂, 北山隆監修. 東京, 丸善雄松堂株式会社. 2017, 361p.



ルリタマアザミ

Echinops ritro L. キク科 (Asteraceae)

南ヨーロッパからシベリア西部原産の多年草で、高さ1mほどになります。根に解熱^{※1}、解毒^{※1}作用があります。葉にはアザミに似た硬くて鋭いトゲがあること、花が球状であること、花が青紫色(=ルリ色)を呈することに由来してこの和名が付けました。栽培では、日当たりと排水のよいことが条件で、さらにアルカリ土壌を好むので、定植のとき消石灰を少量施します。



※1 蕭培根主編，真柳誠翻訳編集。中国本草図録 巻7。大塚恭男，庄司順三，滝戸道夫，丁宗鐵監修。東京，中央公論社。1993，232p.



レイシ

Litchi chinensis Sonn. ムクロジ科(Sapindaceae)



中国南部の福建省から広東省に分布する常緑高木で樹高20mにもなります。東南アジアや台湾などで広く栽培され、日本には江戸時代初期に導入された。流通名は「ライチ」と称し、現在、宮崎や沖縄などで栽培されています。生薬名は「レイシ(荔枝)」と称し、収斂^{※1}、鎮痛^{※1}、消炎^{※1}作用があり、栄養豊富な南方特産の珍果として親しまれています。また、アルコールの分解作用を持つナイアシンが含まれているので、飲酒後の口直しやデザートとして最適です。中国では体を冷やす食品とされているので、暑い夏には有効な果物といえます。唐の時代、皇帝が楊貴妃のために長安から嶺南(福建省)まで取りに行かせたという話は有名です。



※1 難波恒雄. 原色和漢薬図鑑(上). 大阪, 株式会社保育社. 1980, 517p.



レモングラス

Cymbopogon citratus (DC.) Stapf イネ科 (Poaceae)

インド原産で高さ1.5～2mになる多年草です。マレー半島、マダガスカル島、ブラジルなどの熱帯地域で広く栽培されています。高温多湿を好み、日本では冬は室内へ取り込んで越冬させます。全草に鎮痛^{※1}作用があるといわれ、精油成分としてシトラールを豊富に含むため、強く爽やかなレモンの香りがします。株元は、世界の三大スープに挙げられるタイの代表料理「トム・ヤム・クン」において特徴的な香りや味付けの役目を果たしています。生葉を刻んでお湯を注ぐとハーブティーとしても楽しめます。



※1 蕭培根主編，真柳誠翻訳編集，中国本草図録 巻10。
大塚恭男，庄司順三，滝戸道夫，丁宗鐵監修。東京，
中央公論社。1993，232p.



レンギョウ

Forsythia suspensa (Thunb.) Vahl モクセイ科 (Oleaceae)



(局方)*Forsythia suspensa* Vahl

生薬名: レンギョウ(連翹)

薬用部位: 果実

中国に分布する落葉性広葉樹で、4月に葉が芽吹く前に黄色の花を咲かせます。大気汚染や病害虫などに比較的強いことから、日本や欧米でも庭木や公園などの垣根に使われます。生薬「レンギョウ」は、レンギョウの果実を乾燥したもので、フォルシチアシド(フェネチルアルコール配糖体)を含み、抗菌^{※1}、消炎^{※1}などの作用を有します。一般用漢方製剤294処方のうち、荊芥連翹湯(けいがいれんぎょうとう)、響声破笛丸(きょうせい(はてきがん)などの14処方に配合されています。



※1 原島広至. 改訂第3版 生薬単 (ショウヤクタン) ～語源から覚える植物学・生薬学名単語集～. 伊藤美千穂, 北山隆監修. 東京, 丸善雄松堂株式会社. 2017, 361p.



ロウバイ

Chimonanthus praecox (L.) Link ロウバイ科 (Calycanthaceae)



中国に分布する高さ2～4mの落葉低木で、日本には江戸時代初期に渡来したようです。12月下旬頃からウメによく似た花が咲き始め、正月の花材にもなりますが、植物分類上はウメとは異なります。内側には暗紫色の花びらを、外側には黄色の花びらをつけます。名前の由来には、旧暦の12月(臘月)に咲くことからついた説と、花びらが蠟のような色であるとの説があります。薬用部位はつぼみで、解熱^{※1}、鎮咳^{※1}、鎮静^{※1}に用いられます。



※1 難波恒雄. 原色和漢薬図鑑(下). 大阪, 株式会社保育社. 1980, 521p.



ローゼルソウ

Hibiscus sabdariffa L. アオイ科 (Malvaceae)

アフリカ北西部に分布する多年草で、熱帯地域で広く栽培されています。草丈200～300cmで茎、葉柄ともに暗赤褐色を呈します。明治時代にシンガポールより沖縄に伝わったとされています。本種の萼(がく)や苞(ほう)を乾燥したものが生薬「ラクシンカ(落神花)」と称して、クエン酸やリンゴ酸などを多く含み消化促進作用※¹が認められています。また、赤色色素ゴシペジン(gossipetin)ならびに、ヒビスシン(hibiscin)が含まれハーブティーなどの赤色着色剤や酸味の調味料としてアフリカやアジアをはじめとする世界各国で用いられています。茎は「ローゼルヘンプ」という繊維として知られています。



※¹ Deni Bown. *ENCYCLOPEDIA OF HERBS*. London, Dorling Kindersley Limited. 2008, 448p