

みつけた草とその効能



ハコベ

小さくやわらかい卵形の葉がついた茎が、地面に這うように伸びる。利尿作用があり、胃や腸の不調を改善する。



タンポポ

12月～4月は生で食べてもやわらかくておいしいが、それ以外の時期は苦い。胃を元気にし、お肌をきれいにする。



ヨモギ

独特の香りが特徴。出血を止めたり、腰痛、神経痛にも効果があるが、完全にアク抜きすると、効能はほとんどなくなる。



アザミ

深く切れ込みのある葉の裏側と茎に小さなトゲがあり、さわると痛い。出血を止める作用があり、神経痛がやわらぐ。



ナズナ

通称ペンペン草。地面に放射状に広がった葉の中心から茎が伸び、三角形の葉が特徴。利尿や解毒、解熱作用がある。



あじみ
味見してみるべし!

……草の味がする

からだに
いいって

なんだか、
夢中に
なっちゃう～



こうけつあつ
高血圧とか、
かんけい
関係ないけど
あたし



ミネラルは、からだの元気のもと!
こどもにだって、だいじだよ!

こんな草もおすすめ

ドクダミ

日陰や湿地に生える。抗菌作用がある代表的な薬草だが、独特なおいしさはゆでも乾燥させても、なかなか消えない。



オオバコ

地面にしゃもじ型の葉を広げ、長い茎を上へ伸ばす。茎の先に花とタネをつけるが、タネも眼病に効く。葉は腎臓を強くする。



葉っぱがぐんぐん伸びるこの季節、独特な渋みや青臭さはなかなか食べづらい。でもシロップなら、心配ご無用!



タンポポの花
オオイヌフグリの花

はな
花もいれていい?

もちろん!

あたげは?

……花のほうが
いいね



なにになに?
びはだこうか
美肌効果ですって?

かあ
お母さんたち

これは
ダメ!



トリカブトやキツネノボタンなどの毒草は、山でなければあまり見かけないが、毒のある草は他にもある。身近にあるスイセンやスズランにも葉や根に毒があるので、注意!

スイセン



スズラン



花は
キレイだけど……

野草を集めよう



あおくさ
青臭い?

それは
えいよう
栄養たっぷり の
証拠さ!

摘みとりかた



長く伸びていても、プチンと気持ちよく折れる、先端の5cmくらいを摘む。黄色く枯れているところは摘まない。