

ヨモギ



西町にて

(撮影：桐原真希)

■新芽を見たらほっておけない
よもぎ摘みが楽しめる季節になりました。天ぷらに、餅に、団子にと、見かけたら素通り出来ない山野草の一つです。少しずつ暖かくなり、銀色の産毛が密生している柔らかい新芽を選んで、是非利用したい里山の恵み。大昔から日本列島に生えていると思わ

れがちですが、実はヨモギもヒガンバナと同じく、稲作文化と共に大陸から渡って来た史前帰化植物。日本人との付き合いは数千年程です。

■春の香りはアロマ効果あり
若い葉っぱを摘んで軽くこすると、春を感じさせる良い匂いがします。この香りの主成分は、シネオール、ツヨンなどの様々な物質が混ざり合っている。あの独特の芳香を醸し出しています。また、この香りにはリラックス効果や新陳代謝向上などの働きが認められ、アロマセラピーでも活用されています。

■健康の守護神？

ヨモギの学名には、ギリシヤ神話に登場する女神アルテミスの名が付けられています。アルテミスは健康の守護神とされ、その名の通り薬効の評価も高く、様々な形で利用されています。お灸のもぐさは有名ですし、入浴剤にも使われ、漢方でも艾葉（がいよう）という生薬名で止血作用や痛み止めの効能があると

されています。栄養価も高く、抗がん作用、血中コレステロール上昇抑制、貧血改善、安眠作用などについても効果があるとのこと。まさに万能薬と言える素晴らしい野草が、その辺に普通に生えているのです。

■強い繁殖力

キク科の多年草であるヨモギは、根が生きていれば数年越しで同じ場所に生えてきます。成長すれば1m以上の丈になり、雑草としてやっかいな存在になることもあります。しかし、人の手で適度に刈られることにより、自ずと成長が抑制されます。犬の散歩コースでの採集は注意しつつ、摘んだ若菜をしっかりと洗って、料理に化粧水にお茶にしてみたいかがでしょう。お得感たっぷりの身近な山菜。きつと皆さんのすぐ傍で葉を広げているはずですよ。

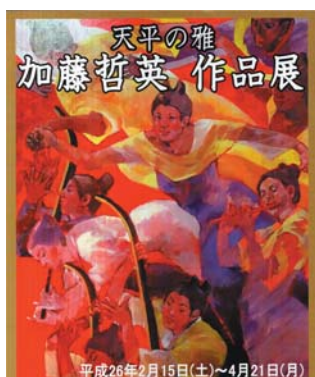
自然観察指導員

桐原真希

祐生会いの館【緑水湖畔】 ■休館日：毎週火曜日(火曜日祝日は翌日) ■問合せ：☎66-4755

特別展「加藤哲英作品展」 2月15日(土)～4月21日(月)

町内福成在住の画家で、県美術家協会副会長の加藤哲英氏の作品展を開催しています。躍動感にあふれた「天平の雅(みやび)」をご鑑賞ください。展示作品35点。



出前講座のお知らせ

当館では「祐生コレクション」を活用した企画展を年間6回程度開催しています。ご観覧できなかった方のために、5名以上のグループを対象に出張出前講座を致します。ご希望される方はご連絡ください。