

## 7

くすりはたらきや作り方

## 薬草のあれこれ



## どんな薬草があるの？

物知りになりたい君なら、自分だけの薬草図鑑を作るのはどうかしら？ 家の近くで薬草を探すときはポケット版の薬草図鑑があると便利。採集するだけじゃなくて、使いきりカメラやデジカメで撮影すると記録しやすいわね。オオバコ・クズ・ヨモギなど身の回りには意外と薬草って多いのよ。

## 薬草を育てて観察日記をつけてみたいな。

夏休みに入ったらすぐに育てて、大きくなったらハーブティーや料理に使ってみると、二度楽しめるかもね。園芸店やホームセンターの園芸コーナーで、早く育つかどうかもチェックしておきましょう。

## 薬草を使ってみたいんだけど・・・。

例えば、カレーのスパイスには昔、薬として使われたものもあるわよ。薬草茶も日本と外国では、使う植物も使い方もちがうの。入浴剤も試してみると面白いけど、お風呂の釜を傷めたりしないよう、袋などに入れて使いましょうね。浴槽に色がつくときがあるので、最初にほかの容器で試しておくとお母さんにしかられないかも。

## 昔はどんな薬草をつかったのかな？

日本神話の“いなばの白うさぎ”の話、知ってる？ あのお話にはガマっていう薬草が出てくるよね。漢方医学は古い歴史があるから、漢方薬で使われる薬草（生薬）について調べてもいいかも。おじいちゃん・おばあちゃんに、こどもの頃に飲んだ薬草があったかどうか聞いてみましょう。最近飲んだ薬で、薬草が原料の薬ってある？ 外国の人はどんな薬草を使っているのかしら？ 誰か知ってる人はいるかな？ 日本と外国、比べてみてもおもしろいかもね。そういえばネコが毛玉を取るのに食べる草って何？

## 風邪や腹痛に効く薬草は？

民間薬とかハーブの使い方の本や、薬草図鑑でまず調べてみてね。実際に使ったことのある人にインタビューしてどんな風に効いたか教えてもらえるといいわね。

風邪を引いたとき、おばあちゃんが作ってくれた温かい葛湯（くずゆ）とかキンカンの砂糖煮も、薬草や薬木の実を使っていたのね。のど飴や咳止めドロップにも薬草が使われているものがあるわよ。

