



薬草教室について

〈製薬衛生担当〉

徳島県立保健製薬環境センターでは、薬用植物に関する正しい知識を普及するため、当センターが管理する薬用植物園で年8回薬草教室を開催しています。薬草教室では身近な旬の薬草について、お話しています。ブレイクタイムとして自家製のドクダミ茶をふるまった後、園内で栽培している約200種類以上の中から花や実が見頃の10種類の薬用植物を選び、説明しながら案内しています。参加者の皆様から質問があったり、薬草についての経験談などをお聞かせ頂いたり、毎回楽しみながら行っています。

近年、健康維持に役立つ薬用植物への関心は高まっており、多数の申し込みを頂いています。今後も内容を工夫しながら薬用植物に関する正しい知識の普及に努めて参りたいと思います。

○薬草教室のご案内は、徳島県立保健製薬環境センターのホームページから、ご覧になれます。

<http://www.pref.tokushima.lg.jp/ippannokata/kenko/kenko/5032691/>

—薬草教室開催風景—



• 講義の様子



• 薬用植物園案内の様子

—ドクダミについて—



• ドクダミ



• ドクダミ茶作り (乾燥前と乾燥後)



【植物名】ドクダミ 【生薬名】十薬（じゅうやく）

【薬用部分】花期の地上部。

地上部の全草を刈りとり、水洗いして風通しのよい場所で陰干し（乾燥）します。ドクダミは、ゲンノショウコとセンブリとともに日本三大民間薬の一つであり、便通や鼻炎などに効果があるといわれています。生薬名の十薬というのも十種類の効果があることから名付けられたという説もあります。ドクダミ茶は上の写真のように乾燥させると、ドクダミ特有の臭い（デカノイルアセトアルデヒドなど）は揮発してほとんど無臭になります。さっぱりとして飲みやすいお茶です。