

「七草」と言えは、「春の七草」と「秋の七草」があります。

「春の七草」は、正月明けの1月7日に「七草粥」として食べるので「どういものか知ってるよ」という人も多いでしょう。

では「秋の七草」は...

「春の七草」も「秋の七草」も、どちらも身近な野や山に生えていて、手に入れやすい草花を集めてきたことから始まります。

「秋の七草」の由来は、万葉集に収録されている山上憶良の2首の歌だといわれています。

「秋の野に咲きたる花を指折りかき数みれば七種の花」
(秋の野に咲いている草花を指折り数ると7種類ある)

「萩の花 尾花 葛の花 撫子の花 女郎花 また 藤袴 朝顔の花」
(秋の野に咲く7種類の草花を説明しています)



萩 (はぎ)

葉を落として冬を越し春には再び芽を出します。根が咳止めや胃の痛み、下痢止めなどに効果があります。

薄 (すくすくと立つ木)

「すくすくと立つ木」という意味があります。根と茎に利尿作用があります。



薄

桔梗



葛 (くず)

上品な和菓子であるくず粉の原料になり、根は現代でも風邪薬で有名な葛根湯に用いられています。肩こりや神経痛にも効果があります。



葛



撫子 (なでしこ)

「撫でたいほど可愛い子」に例えられる花です。煎じて飲むとむくみや高血圧に効果があります。

女郎花 (おみなえし)

「花の姿が女性を圧倒するほど美しい」と言われている花です。根に消炎作用があります。



女郎花

藤袴 (ふじばかま)

花の形が袴を連想させることからこの名が、乾燥させたものを煎じて飲むと糖尿病に効果があります。



藤袴

桔梗 (ききょう、朝顔のこ)

五角形の青紫色の美しい花。根を煎じて飲むと咳やのどの痛みにも効果があります。