

薬草の研究 パート2

西原町立西原東小学校

5年 仲宗根 泰向 2年 仲宗根 彩葵

1. 目的・動機

私たちの家の前には、おじいちゃんとおばあちゃんの畑があります。

昨年から、身近にある薬草を見つけて調べ、どんな使い方ができるか実験して薬草のすごさを感じました。そこで、さらに研究を深めたいと思い薬草の研究を継続することにしました。

2. 方法

- (1) 薬草を見つけて写真を取り、押し葉にしてラミネートする。
- (2) 薬草を見つけた場所、におい、手ざわり、使い方、遊び方、感想などをノートにまとめる。
- (3) 薬草の薬用部分、食用部分、効能を調べてノートに書き、どんな使い方ができるか、実際に実験し感想をノートにまとめる。

3. 主な実験内容

僕たちは、薬草の薬用部分・食用部分を調べ、さらにそこからどんな使い方ができるかも調べて、できそうなものを作ってみることにしました。



①ミントティー



②なた豆



③ノニジュース



④ローズマリーのピネガー



⑤すみれのシップ剤



⑥青じそジュース



⑦粉末ウコン



⑧オニタビラコサラダ



⑨カタバミのうがい薬



⑩ 月桂樹の入浴剤



⑪冬瓜のそぼろあんかけ



⑫ドライバジル

4. まとめ

私たちは、昨年到现在さらに19種類の薬草を見つけて調べていくことができました。今回は、薬草をお茶などの飲物にしたり、料理に使うことが多くとても楽しかったです。カタバミの葉でうがい薬を作ったり、月桂樹で入浴剤を作ったりと、手軽に作れて利用できるものも多く、そしてその効能も実感することができました。

ウイキョウや、冬瓜、ハンダマー、うんなんひやくやくなども薬草と知り、これらの沖縄の野菜がきっと健康長寿の秘訣なんだと感じました。その野菜を使って、自分たちでいろいろな料理を作ることができ苦手だった野菜も食べることができました。

また最近よく聞く沖縄の伝統野菜である「クワンソウ」の苗をもらってきて、今年咲かせることができました。「クワンソウ」は、昔から眠れない時に食べていた薬草で、花はサラダや天ぷらにして食べることができたり、葉っぱは乾燥させてお茶にしたり、茎も食べられるということがわかりました。私たちは、葉を束ねて中身汁に入れました。葉に有効成分が含まれているので、風邪などで体調をくずした時にも良いということがわかりました。私たちが、薬草を使って実験してみたものはわずかですが、それぞれの薬草に多くの使い道があることを知ってすごいなと思いました。ウコンやなた豆、バジル、クワンソウなど、お店で商品化されているものもあり、薬草はいろんなことに利用され人々の役に立っているんだと感じました。身近にある薬草にこんなに多くのパワーがあることに驚きました。これからもその薬草のパワーについて調べていきたいと思います。

調べた薬草の一覧パート I

	薬草名	薬用部分	効能	作った物
1	月桃 (ショウガ科・ハナミョウガ属)	種子・葉	虫よけ・消化不良	虫よけスプレー
2	ハイビスカス (アオイ科・フヨノウ属)	花・葉	咳	ハイビスカスティー
3	にがうり (ウリ科)	葉・果実	あせも・夏バテ予防	ゴーヤースカッシュ
4	キダチアロエ (ユリ科・アロエ属)	葉の汁	消化不良・やけど・虫刺され	ぬり薬
5	パパイヤ (パパイヤ科・パパイヤ属)	果実	咳・ぜんそく	パパイヤイリチー
6	しょうが (ショウガ科・ショウガ属)	根・茎	悪寒・鼻水・発熱	しょうが湯
7	グアバ (フトモモ科・バンジロウ属)	葉・果実	アレルギー鼻炎	グアバ茶
8	にら (ユリ科・ネギ属)	葉	疲労・夏バテ予防	味噌汁
9	おおぼこ (おおぼこ科おおぼこ属)	葉・種子	むくみ・咳・炎症	ふりかけ
10	ヨモギ (キク科・ヨモギ属)	葉	痛み	うがい薬
11	へちま (ウリ科へちま属)	果実	咳・皮膚病	へちま水
12	セイロンベンケイ (ベンケイ科・琉球ベンケイ属)	葉	皮膚病	ぬり薬
13	モモ (バラ科・サクラ属)	花・蕾・	皮膚病・湿疹・あせも	入浴剤
14	センダングサ (キク科センダングサ属)	葉	痛み・はれ	ゼンダン草パン
15	ボタンボウフウ (セリ科・ウボウフウ属)	葉・根	咳・風邪による熱	ドライサクナ
16	シークワサー (ミカン科・ミカン属)	果実・葉	痛み・イライラ・腹痛	入浴剤
17	ホソバワダン (キク科・アゼトウナ属)	葉・根	胃腸の不調・発熱	ニガナの白和え
18	トウガラシ (ナス科・トウガラシ属)	熟した果実	腹痛・筋肉痛	コーレーグースー
19	バナナ (バショウ科・バショウ属)	葉・茎・根	発熱・がん予防	おにぎりを包む

調べた薬草の一覧パートⅡ

	薬草名	薬用部 分	効能	作った物
1	みつば (セリ科みつば属)	葉	血行促進・貧血	みつばの茶わん蒸し
2	ウイキョウ (セリ科ウイキョウ属)	種子・葉	胃腸の不調	ウイキョウの天ぷら
3	雲南百薬(ツルムラサキ科・アカザカズラ属)	葉	糖尿病・貧血	雲南百薬サラダ
4	クワンソウ (ススキ科・ワスレグサ属)	根・茎・花	不眠症・止血・	中味汁にクワンソウの葉を入れる
5	ハンダマー (キク科サンシチソウ属)	葉	貧血予防	ハンダマーの炒め物
6	なたまめ (マメ科ナタマメ属)	種子	口内炎・便秘	なたまめ茶
7	冬瓜 (ウリ科トウガン族)	種子	利尿作用	冬瓜のそぼろあんかけ
8	ローズマリー (シソ科・マンネンロウ属)	葉	記憶力・集中力を高める	ローズマリービネガー
9	バジル (シソ科メボウキ属)	葉	便秘・かゆみを抑える	ドライバジル
10	ミント (シソ科ハッカ属)	葉	解熱・殺菌効果	ミントティー
11	月桂樹 (クスノキ科・ゲッケイジュ科)	葉・果実	冷え性・疲労回復	入浴剤
12	ノニ (アカネ科・ヤエヤマアオキ属)	葉・果実	抗がん作用	ノニジュース
13	シソ (シソ科・シソ族)	葉	貧血・下痢・咳	青じそジュース
14	ウコン	根茎	胃腸の不調や痛み	粉末ウコン
15	カタバミ (カタバミ科・カタバミ属)	全草	止血・のどの痛み	うがい薬
16	オニタビラコ (キク科・オニタビラコ属)	葉	腫れ物・皮膚病	オニタビラコのサラダ
17	クワ (クワ科・クワ属)	果実	風邪の咳・発熱	クワ茶
18	クチナシ (アカネ科・クチナシ属)	果実	打撲傷・出血	クチナシの黒焼き
19	リュウキュウコスミレ(スミレ科・スシ属)	全草	腫れ物・皮膚化膿症	スミレのシップ