

道端の食べられる草と薬草

東京薬科大学名誉教授
指田 豊

【講師略歴】

指田 豊 (さしだ ゆたか)

東京薬科大学名誉教授 (薬学博士)

昭和 38 年 東京薬科大学卒

昭和 60 年 カナダの University of British Columbia に留学

平成 元年 東京薬科大学教授 薬用植物園園長を併任

平成 16 年 定年退職

定年後は薬用植物を中心に身近な植物の活用に関して、講演、執筆、野外観察指導などを行っている。

現在の役職

東京薬科大学監事

日本植物園協会名誉会員

和漢医薬学会評議員

日本機能性食品医用学会評議員

Nard アロマセラピー協会会長

(株)ファーマシー顧問

主な著書

身近な薬用植物 平凡社

薬用植物学(共著) 広川書店

パートナー生薬学(編著) 南江堂

カラーグラフィック薬用植物(編著) 広川書店

皮膚炎をおこす植物の図鑑 共和企画通信

薬草の散歩道 -薬になる野の花・庭の花 100 種- NHK 出版

植物による食中毒と皮膚のかぶれ(共著) 少年写真新聞社

道端の食べられる草と薬草

東京薬科大学名誉教授
指田 豊

2014年4月25日
東京都薬用植物園

道端に見られる薬用植物

アケビ(茎：利尿) ウツボグサ (花穂：利尿)、
オオバコ (葉、種子：鎮咳)、カワラケツメイ (全草：利尿)、
クコ (根皮・果実・葉：強壯)、クズ (根：発汗、花：二日酔い)、
ゲンノショウコ (全草：止瀉)、シソ(葉：のぼせ)、
ジャノヒゲ(根の肥大部：鎮咳)、
スイカズラ (花：清熱、茎葉：殺菌、収斂(外用))、スギナ (全草：利尿)、
タンポポ (根：解熱、催乳、健胃)、チガヤ (根茎：利尿)、
ドクダミ (全草：緩下、利尿、生は化膿症(外用))、
ノイバラ (果実：下剤)、ハコベ (全草：歯磨き)、メドハギ(全草：利尿)、
ヨモギ (葉：止血、毛：灸)、ユキノシタ(葉：中耳炎)

道端に見られる食用植物

春の七草

セリ、ナズナ、オギョウ(ハハコグサ)、ハコベラ(ハコベ)、
ホトケノザ (コオニタビラコ) 、スズナ(カブ)、
スズシロ(ダイコン)

アケビ、ミツバアケビ(若い茎葉)、イタドリ(若い茎葉)、ウコギ(若葉)
カラスノエンドウ(若い茎葉、若い莢)、ギシギシ(若い芽)、
クコ(若い茎葉:果実) 、スイバ(葉：ジャム)、
セイヨウカラシナ(茎葉：おひたし)、セリ(茎葉：おひたし)、
ツクシ(佃煮)、ノビル(鱗茎：生食)、ハコベ(茎葉：おひたし)、
ハマダイコン(若い莢：ピクルス)、ニセアカシア(花：てんぷら)、
フキ(葉柄：佃煮、蕾：てんぷら)、ヤブカンゾウ(若葉：お浸し)、
ユキノシタ(葉：てんぷら)、ヨモギ(若い葉(モチグサ)：草餅)

食べられる野草に似た毒草もありますので、十分注意してください