ホオズキ

日本では平安時代から主に薬として利用されてきました。現代では観賞用として切り花や鉢物、食用として栽培されています。昔はどこの家の庭にも植えられて真っ赤なガクで果実を付けたホオズキが見られたものですが、今はそんな風景もほとんどなくなりました。

生薬として用いられるのは観賞用のホウズキで、腹痛や肩こりを防ぎ、子供の夜泣きやひきつけに効能があるとされていました。中国では「全草を乾燥させたものは酸漿（サンショウ）という生薬名で知られ、漢方医学では咳止めや解熱、利尿の薬として熱や黄疸のときに用いられます。

一方、食用のホウズキは栄養価も高く健康と美容に効果のある食べ物として注目されています。成分としてビタミンＡ・Ｃ・Ｂ群、カロテン、鉄分を豊富に含むだけでなく、イノシトールも豊富です。イノシトールは脂肪とコレステロールの流れをスムーズにする作用があり、脂肪肝や動脈硬化の予防、神経機能を正常に保つ働きがあります。また、最近の研究では抗酸化活性、血圧降下作用、美白効果、シワやたるみの改善効果があることが報告されています。

ヘチマ

もともとは果実から繊維が得られることから「糸瓜（いとうり）」と呼ばれていました。黄色い花を咲かせた後、長楕円形の果実を付けます。若い果実は柔らかく食用にもなりますが、成熟すると繊維が発達してスポンジ状になり、タワシになるというので重宝されました。また、小学校の授業で栽培をし、成長を観察した人も多いのではないでしょうか。

そんな身近なヘチマですが、一番利用されているのはやはりヘチマ水です。

ヘチマ水には保湿、美肌作用がありますので、化粧水として使われる他、皮膚疾患である肌荒れ、あかぎれ、ひび割れ、火傷、そして浮腫みといった症状に対してその改善目的で利用されています。また、咳やそれに伴う痰などに対しても使われています。利用する際は、水分を茎から抽出し、これをうがいなどに利用します。

果実や茎葉にもさまざまな効果が期待できます。乾燥させた果実を煎じて服用すれば、利尿、苦味健胃剤として効果があり、茎葉の黒焼き末を酢で練って貼ればリウマチの痛みを和らげる効果があります。