

2月

日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	 訪問 & はり灸 按摩マッサージ 寺倉鍼灸按 090-4293-7306					

今月の花のご紹介 ～ フキ（落・ふき）～

キク科の花で、日本を中心に、サハリン・朝鮮半島・中国にかけて分布します。

日本原産の野菜で、「フキ」の名前の由来は「拭き」に由来する説があります。

フキの葉を紙の代用として使われていたこともあり、トイレットペーパーの代わりに利用されていた時代もあったようです。

フキの雄花は「黄」、雌花は「白」で、この花芽を一般的に 落の臺（ふきのとう）といいます。

花が咲いてから葉が広がっていきます。

葉柄（葉の茎の部分）が「フキ」として食用されます。

市販されている殆どが「秋田フキ」と呼ばれる大型のもので、この秋田フキは関東以北で栽培されています。



【漢方】

落の臺（ふきのとう）は「苦味健胃薬（くみけんいやく）」として、胃痛や胃のもたれ、食欲増進、咳止めや去痰にも用いられてきました。

フキの地上部分に含まれる香り成分が、花粉症などのアレルギー症状を緩和させる効果があり、甜茶（てんちゃ）などの花粉症に良いといわれている薬草と同等の効果が確認されています。

特に、鼻づまり症状に効果があるようです。（養命酒酒造株式会社 HP より一部引用しています）