



2021. 9. 15 五色台ビジターセンターで撮影

## ゲンノショウコ (フウロソウ科)

日本全国の山野に生える、30 cmほどの多年草です。白色の花びらと紫色のおしべがかわいらしく、つい足をとめてしまいました。

茎や葉に整腸作用があり、「せいちょう実際(現)に効くしょうこ証拠」という意味でこの名前がつきました。日本の三大民間薬の1つとされ、口内炎や皮膚のかぶれ、ひ ぶ高血圧の予防にも効くと言われています。冷え性にも効くそうなので、涼しくなってきたこの時期にお風呂に入れてみるのもいいですね。