

# ナズナ

*Capsella bursa-pastoris*

アブラナ科

## 名前の由来

愛でる菜という意味の撫菜（ナデナ）から、夏に枯れて無くなるため夏無（ナツナ）から、という説などがある。漢字名の薺は、この植物を指す漢名に由来する。果実の形が三味線のバチに似ているとして、ペンペン草、シャミセン草ともよばれる。漢字名：薺



ナズナ

## 形態的特徴

高さ10~40cmで茎は直立する。茎から出る葉は、やや細長く披針形で縁に鋸歯があり、基部は矢じり形となって茎を抱く。葉面をルーペで拡大してみると星状に枝分かれした毛（星状毛）がある。根から直接出る根出葉はロゼット状

で地面に丸く広がり、葉の縁に切れ込みが入るが浅い場合と深い場合がある。花は白色で小さく十字形、茎上部に密集して多数つく。果実はハート形で、これが三味線のバチにたとえられる。



ナズナ



ナズナの実。



ナズナの葉の形は変異が大きい



ナズナの葉。切れ込みの激しいタイプ

## 類似種と見分け方

白い花をつける他のアブラナ科の植物。外見がナズナとよく似たアブラナ科の植物が多数あるが、果実の形が棒状、

球状、ひょうたん状など種により異なっている。ナズナの果実はハート形で、果実の形をよく見て他の種と見分ける。

## 生活サイクル

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
開花期		■										
結実期			■									

魚類

底生動物

両生類  
爬虫類

トンボ

チョウ

樹木

草花  
(在来種)

草花  
(外来種)

哺乳類

鳥類  
(水辺)

鳥類  
(草原・樹林)  
ワシ・タカ

## 生育環境・分布

道端や畑、草地、荒地などで普通に生息する。

**分布：**国外分布は、北半球。

国内分布は、日本全土。

北海道内分布は、全道。

十勝地方では、道端や畑、草地、荒地などで普通に見られる。



ナズナ。道端で見られる（黄色い花はセイヨウタンポポ）

## 生活史

開花時期：5月中旬～7月

開花までの年数：1～2年

寿命：1～2年草。

## 他生物との関わり

花には虫が訪れる。

## 興味深い話

■未熟な果実をつけた全草が薬用になり、眼に痛みがあるときや充血などに煎汁で洗眼するとよいという。また利尿、解熱、子宮、肺、腸の止血にも薬効があるという。

■春の七草の一つで、若芽、葉が食用になり、味はダイコンの葉に似ている。アクがなく、いろいろな料理に使え、生のままてんぷらや、さつとゆでてから卵とじ、おひたし、あえもの、ご飯にまぜてナズナ飯などにすると美味しい。

■繁殖力が強く、たくさん採取できる。

■「ナズナ」「ぺんぺん草」などの他、スズメダラコ、カンクングサ、ネコノピンピン、ガラガラなど、地域によって多くの呼び名がある。



ナズナ



ナズナ

## 配慮事項

特になし。

魚類

底生動物

両生虫類

トンボ

チヨウ

樹木

(在来種) 草花

(外来種) 草花

哺乳類

(水辺) 鳥類

(草原・樹林) 鳥類  
ワシ・タカ

### 参考文献

「改訂版 牧野新日本植物圖鑑」牧野富太郎 北隆館 1989

「北海道植物図譜」滝田謙讓 自費出版 2001

「日本の野生植物 草本II」佐竹義輔・大井次三郎 他 平凡社 1982

「図説 花と樹の大事典」木村陽二郎・植物文化研究会・雅麗 柏書房 1996

「新版 北海道山菜図鑑」佐藤孝夫・小林隆正・久保秀樹 亜璃 西社 2002

「新版 北海道山菜実用図鑑」山岸喬・山岸敦子 北海道新聞社 1992

「北海道薬草図鑑 野生編」山岸喬 北海道新聞社 1992