

# サラシナショウマ

*Cimicifuga simplex*

キンポウゲ科



サラシナショウマ

## 名前の由来

若い葉を煮て水で晒し、味をつけて食べることから名付けられた。升麻は漢名で、この植物の根茎を乾燥させたものを指し、漢方薬として用いられる。漢字名：晒菜升麻

## 形態的特徴

高さ80~150cmで茎は直立する。葉には長い柄があり多数の小葉に分かれ(2~3回の三出複葉)、小葉は卵形で縁に鋸歯がある。上部で枝分かれした茎の先端部に、径10mmほ

どの細かく白い花が総状につき、先端部は少し垂れ下がることが多い。

類似種：特にない。

## 生育環境・分布

林内や林縁、草原などに散在する。

分布：国外分布は、シベリア東部からカムチャツカ・樺太・千島・朝鮮・中国の主として温帯~亜寒帯で、高山帯にも見られる。

国内分布は、北海道から九州。

北海道内分布は、全道。

十勝地方では、林内や林縁、草原などで見られる。

## 生活史

開花時期：8~9月。開花までの年数：不明。寿命：多年草。

## 他生物との関わり

花には虫が訪れる。

## 興味深い話

■若芽はゆでてたべられる。乾燥させた根茎は漢方薬として解熱、解毒、消炎、発汗などに用いられた。

## 配慮事項

生育している環境全体が重要である。



サラシナショウマ

## 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 |    |    |    |    |    |    | ■   |     |     |    |    |    |

## 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

「北海道薬草図鑑 野生編」山岸喬 北海道新聞社 1992

魚類

底生動物

両生類  
爬虫類

トンボ

チョウ

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