

# ニンソウ

*Anemone flaccida*

キンポウゲ科



ニンソウ

## 名前の由来

茎上に2輪の花がつくことから名付けられたが、必ずしもそうならず、花が1輪または3輪や4輪つく時もある。類似種で茎に1つの花をつけるイチリンソウにちなんでつけられた名前。地域によりガショウソウ、フクベラ、コモチグサなどの別名がある。漢字名：二輪草

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

## 形態的特徴

高さ15～30cmになる。葉は3枚の小葉に分かれ（三全裂）、2枚の側面の小葉はさらに深い切れ込みが入り、全体の葉はてのひら状に分かれて見え、それぞれの断片の先は細かく切れ込む。花は径2cm内外で1～4個つき、白い花びら（花弁）状のがく片が5～7枚で、中心に雄しべと雌しべが多数つき黄色く見える。

く切れ込む。花は径2cm内外で1～4個つき、白い花びら（花弁）状のがく片が5～7枚で、中心に雄しべと雌しべが多数つき黄色く見える。

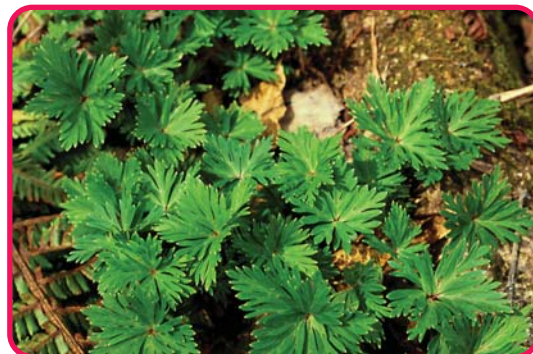
## 類似種と見分け方

サンリンソウ（開花期）・エゾトリカブト（山菜採取時）。ニンソウは茎上から出る葉（総苞葉）には柄が無いが、サンリンソウでは柄があるのが特徴。ニンソウは猛毒を持つトリカブトの若苗と似ており、山菜として採取する際

には注意が必要。エゾトリカブトの葉はニンソウより細かく深く裂け、茎は高くのびるが、確実に見分けるには、ニンソウの白いつぼみが見えはじめるまで待ち、花やつぼみがついているものを選んで採取する。



ニンソウ。葉は切れ込みが浅い



猛毒草のエゾトリカブト。若芽。葉は深く切れ込む



ニンソウ



ニンソウと猛毒のエゾトリカブト。若芽が混生している

## 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												

## 生育環境・分布

広葉樹の林内や林縁に生育し、よく群生する。

**分布：**国外分布は、樺太、朝鮮、中国東北部、ウスリー。  
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、やや湿った広葉樹林内で見られる。しばしば群生する。

## 生活史

開花時期：5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。



ニリンソウ



ニリンソウ



ニリンソウ



ニリンソウ

## 興味深い話

■山菜として5月頃の若い全草が食べられる。クセが無く甘味があり、さっとゆでてあえものやおひたし、汁の具にすると美味しい。生のままてんぷらや油炒めもいい。

■猛毒を持つトリカブトの若葉と似ており、しかも混在して生えていることが多く、誤食して死亡した例もあり注意が必要である。はっきりとわからない場合は、花が咲くのを待ってからとるのが無難である。

■白い花びら状のがくが緑色をしているものもあり、「ミ

ドリニリンソウ」と呼ばれる。

■十勝地方のアイヌ語では「ブクサキナ」という。

■アイヌ語名ブクサキナは「ギョウジャニンニクの草」の意だが、なぜそういうのかは不明。他の地方では「オハウキナ(汁・草)」とも呼ばれる。ゆでて干しておいたものを、冬になって秋味(サケ)鍋に入れて食べたりもしたらしい。

## 配慮事項

生育している環境全体が重要である。

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

### 参考文献

「改訂版 牧野新日本植物図鑑」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

「アイヌ植物誌」福岡イト子 草風館 1995

「アイヌ語で自然かんさつ図鑑」帯広百年記念館(編)、内田祐  
一・池田亨嘉、帯広百年記念館友の会 2004