

# 秋目で楽しむ の七草

## 七草って？

七草といえは、「春の七草」と「秋の七草」があります。

春の七草は、食べて無病息災を願うのに対し、秋の七草は冬に向かう前に咲き誇る花の美しさを目で楽しむものです。

秋の七草の頭文字を取った覚え方「おすきなふくは」で覚えてみてください！

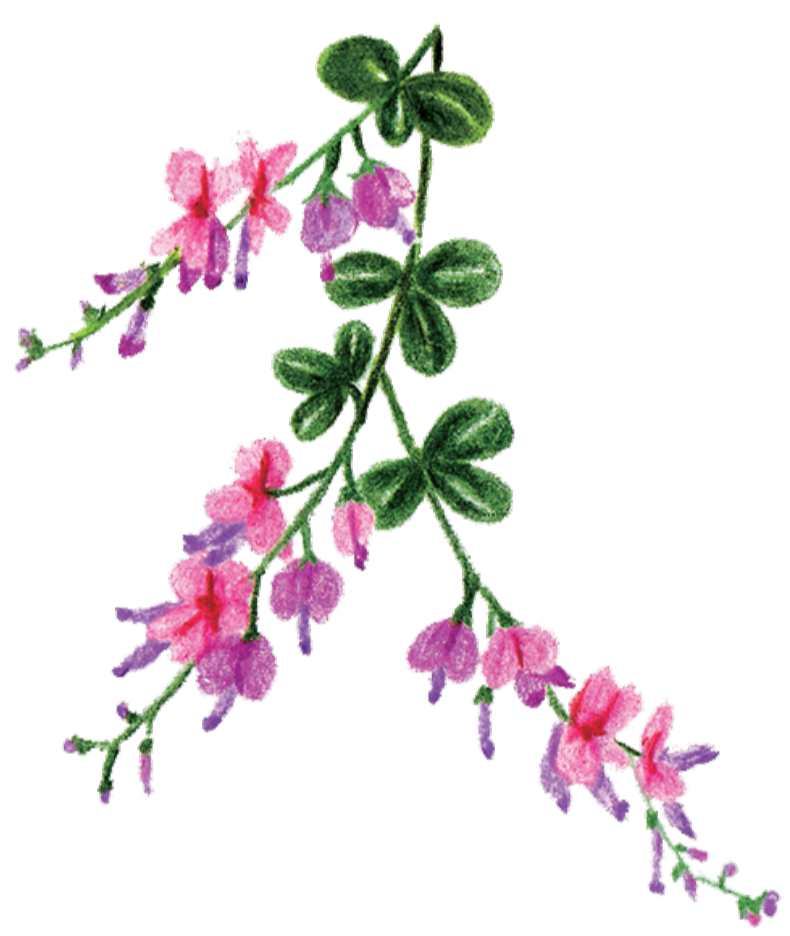
## 起源は万葉集

秋の七草は、万葉集に収められている山上憶良の2首の歌が始まり。

「秋の野に咲きたる花を指折りかき数ふれば七種の花」

「萩の花 尾花 葛花  
撫子の花 女郎花  
また藤袴 朝貌の花」

※朝貌については諸説あるが、現在では桔梗とする説が有力。



萩 はぎ

は

萩は「秋に咲く草」という意味。お彼岸のおはぎはこのハギに由来。咳止めや胃の痛み、下痢止めなどの効果がある。



葛 くず

く

茎で籠や布を織る。根から採取したでんぷん(くず粉)で葛餅がつくれる。肩こりや神経痛に効果がある。



藤袴 ふじばかま

ふ

生の場合は、香りはないが、刈り取った茎葉を半乾きの状態にすると桜餅のような香りがする。糖尿病に効果がある。



撫子 なでしこ

な

我が子を撫でるようにかわいい花=撫子。日本女性の代名詞「大和撫子」はこの花からきている。むくみや高血圧に効果がある。



桔梗 ききょう

き

花期は夏。着物によく描かれている。星形の花びらは家紋のひとつとして有名である。咳や、のどの痛みに効果がある。



薄 すすき

す

すすきを「尾花」と呼ぶのは、動物の尾に見立てたことによる、すすきの昔の呼ばれ方である。利尿作用がある。



女郎花 おみなえし

お

万葉の時代から美しい女性を象徴する花として親しまれ、和歌や源氏物語、能の題材としても登場。解毒・鎮痛・利尿などの作用がある。