

# アシタバ

【 *Angelica keiskei* 】

科名 セリ科

属名 シシウド属

## 薬効・用途

葉には利尿、緩下、強心、強壯作用があり、高血圧、便秘、滋養強壯に用いられる。ビタミンやミネラルを多く含み、新葉を食用にする。



・花期：8～10月

## 備考

常緑の多年草。日本原産。房総半島から紀伊半島と伊豆諸島の太平洋岸に自生する。和名（明日葉）は「今日、葉を摘んでも明日には芽が出る」ほど強靱で発育が速いことに由来する。両性花。