

### 1. 雑草と野草の違い

雑草とは、作物栽培の場に生える植物のことをいい、畦道など人の息のかかった場所で作物が栽培されていないところに生える植物を人里植物といい、そのほかのものを野草という。一般的には人里植物も含めて雑草として扱っており、過度の除草による管理費の増大や、不適切な除草剤の使用などでの環境汚染問題が生じている。

### 2. 雑草の害と雑草の効用

雑草の害	雑草の効用
① 雑草により光がさえぎられる。	① 雑草の強い根により、作物の根が入らないような固い土でも地中深く伸びていくような深耕の役割がある。
② 作物と雑草が競争して水分や養分をとる。	② 土壌の飛散防止や乾燥防止などのマルチングとしての役割がある。
③ ナンバンギセルやネナシカズラなどのように作物に寄生して直接養分や水分を奪い取る。	③ ミネラル分の豊富な堆肥や家畜の餌になる。
④ 悪臭のある植物を食べた牛から採った臭気をついた牛乳の原因となる。	④ 薬草や健康茶、薬用酒などの原料となるものがある。
⑤ 毒成分のある雑草種子の穀物などへの混入の問題などが生じる。	⑤ 雑草を緑化植物と見なすと、ローメンテナンスの自然風の緑化となる。
⑥ 景観上見苦しい。	⑥ 都会では、屋上緑化と同様に、緑化植物としてヒートアイランド現象の緩和効果がある。
⑦ コオロギ、バッタ、キリギリス、アオマツムシ、ウマオイ等の害虫(?)の発生源となる。	⑦ 多様な生物の餌や住みかとなるなどの役割がある。

### 3. 健康つながる身近な野草

雑草として扱われているスギナやオオバコ、タンポポはヨーロッパではハーブとして扱われ、ヨモギやドクダミ、ツクサは和ハーブで、ハコベとナズナ(ペンペン草)は春の七草として食べられている。

また、ハーブとして扱われ、食べられている野草にはミネラルやビタミン類が豊富に含まれている。災害時には、新鮮な野菜などが食べることが難しく、ミネラル不足、ビタミン不足になる恐れなどで免疫力の低下が心配される。災害時や非常を考慮して、コンテナなどで野菜やハーブの栽培とともに、身近な食べられる野草を大事にし、有効活用することが健康につながる。身近な野草を知り、除草剤や農薬を使用せず、緊急時には食料となるようにすることが望まれる。

### 4. 雑草対策と雑草との共生

- ① 雑草が生えてはいけないう緑地なのか、自然との共生を図った緑地なのか、緑地の目的と利用を考慮し、雑草が問題となる場合がどうか検討して適切な対策をする。
- ② 植栽基盤に雑草の種子や根ができるだけ混入しないように、客土を雑草種子の混入の少ない土壌を使用する。場合によっては、人工軽量土壌や改良土壌を使用する。
- ③ プラスチック製品に代わり、バークチップのマルチングなどにより、雑草の種子の飛来を防いだり、防草シートを敷設して防ぐ。苗木植栽では、苗木の根元に古紙を使用したペーパーマルチなどを敷いて防ぐ。
- ④ グランドカバープランツ類の植物で地表面を被って雑草の種子の進入を防ぐ。
- ⑤ 野菜や草花でもポット苗で栽培し、雑草より成長を優先させて雑草をおさえる。
- ⑥ 芝生では、芝刈りの際に4~5cmの高刈りとして、雑草の種子の進入を防ぐ。
- ⑦ 芝刈りによって、雑草の芽の成長点を切り、雑草の生長を押える。
- ⑧ 作物や草花、ハーブの成長を阻害させないように、初期の段階で雑草を除去する。また、雑草の種子が結実する前に除去し、除去した雑草はマルチングに使用したり、堆肥にする。
- ⑨ 落葉集積所や落葉集積BOXを設置し、投入して土壌微生物の餌にし、周辺の土壌改良に利用する。
- ⑩ 景観を考慮すると、刈込みをするとともに、セイタカアワダチソウやオオアレチノギクなどの背の高くなる雑草や繁殖力の旺盛なツル性のヤブガラシなどの雑草は手抜きによる除草を行う。

<関連参考図書>:「植物たちの生」沼田真著・岩波新書 / 「雑草の科学」沼田真編・研成社 / 「土と雑草」ジョセフ・A・コカヌマ著・岡田隆一・戸川英胤共役・農文協 / 「無肥料・無農薬のMOA自然農法」(財)自然農法国際研究開発センター技術研究部編・農文協 / 「新ぐうたら農法のすすめ 省エネ有機農業実践論」西村和雄著・人類文化社

5. 食べられる身近な野草

雑草として扱われている身近な野草には食べられるものが多い。

主な野草	時期	食用部位	食べ方他
アカザ・シロザ	4～10月	若葉	昔は野菜。和え物、おひたし、天ぷら等。シュウ酸が多い。
イタドリ	3～8月	若芽・若葉	若葉は天ぷら。若芽の茎は和え物、酢の物、油炒め、味噌漬け等。
オオバコ	3～9月	全草・種子	ハーブ。若葉はおひたし、天ぷら等。葉は生葉汁、お茶。
カキドオシ	3～8月	全草	日本の民間薬。アク抜きして和え物、天ぷら等。煎じて飲用。
カラスノエンドウ	3～4月	若芽・若葉	和え物、おひたし、天ぷら等。若いさや：天ぷら等。
クズ	3～8月	若葉・根・花	和ハーブ。若葉を炒め物、天ぷら等。花は天ぷら。根は葛粉。
スギナ	4～10月	若葉・茎	ハーブ。茹でてアク抜きをして刻んで料理に。乾燥させてスギナ茶。
ツクシ	3～4月	若芽・若葉	ハカマを取って煮物、和え物、炒め物等。
スベリヒユ	6～9月	若葉	昔は食料難のときの野菜。和え物、おひたし、炒め物等
タンポポ	3～10月	全草	ハーブ。若葉・花：サラダ、おひたし、天ぷら等。根：タンポポコーヒー。
ツメクサ	4～9月	若葉・蕾	葉のみを湯がいて利用。蕾は民間薬として煎じて飲用。
ツククサ	5～9月	若芽・若葉	和ハーブ。湯がいておひたし、和え物、煮物等。
ドクダミ	4～8月	全草	和ハーブ。十薬。茹でると臭いが消える。葉を天ぷら、ドクダミ茶等。
ナズナ	2～9月	全草	和ハーブ。若葉を茹でておひたしに。果実は炒ってお茶に。
ハコベ	2～10月	全草	和ハーブ。小鳥の餌。茹でておひたし、煮物等。
ハハコグサ	3～8月	全草	薬草。若葉をおひたしや天ぷら等。全草を乾燥させてお茶に。
ユキノシタ	3～10月	葉	和ハーブ。サラダ、おひたし、天ぷら等。
ヨモギ	3～10月	若葉	和ハーブ。アク抜きしておひたしや炒め物等。乾燥させてお茶に。

\* 注意：野草にはシュウ酸が多く含まれるものが多いので、食べ過ぎない。

\* またアレルギーや毒草に注意する。

<関連参考図書>：「雑草で元気になる本」小崎順子・双葉社 / 「食べる薬草事典」村上光太郎・農文協 / 「自然治癒力をひきだす野草と野菜のクスリ箱」東城百合子・三笠書房 / 「食べる野草図鑑」岡田恭子・日東書院 / 「自分で採れる薬になる植物図鑑」増田和夫監修・柏書房 / 「和ハーブ にほんのわすれもの」古谷暢基・和ハーブ協会 / 「薬草・毒草を見分ける図鑑」増田進監修・誠文堂新光社



・タンポポ



・ハコベ



・ヨモギ



・ドクダミ



・ナズナ(別名ペンペングサ)



・オオバコ類(ヘラオオバコ)