

ニホンハッカ

(*Mentha canadensis*) シソ^{もく}目シソ^か科



【^{せいそくち}生息地】^{にほんかくち}日本各地の^{みずべ}水辺など^{しめ}湿った^{ばしょ}場所

【^{おお}大きさ】^{くさたけ}草丈は^{やく}約40～70cm

【^{とくちょう}特徴】^{がつ}8月～^{がつ}10月に^{むらさき}紫と^{しろいろ}白色の^{ちい}小さな^{はな}花が^{たくさん}沢山^さ咲くよ。

【^{ざつがく}雑学】「^{かお}スースー」とした^{とくちょう}香りが^{いやくひん}特徴で、^{しょくひん}医薬品や^{しょうじょう}食品の^{こうりょう}香料として^{つか}使われているよ。

ミントはニホンハッカの^{なかま}仲間だよ。

ニホンハッカに^{おお}多く^{ふく}含まれる^{おおく}メントールは、^{いちょう}胃腸の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える^{こうか}効果があるよ。