

# L I M

# ひまわり

7月を迎え夏本番となりました。  
この季節を象徴する花の一つにひまわりがあります。  
特に小学校の頃には夏休みの宿題として、低学年では朝顔、高学年にはひまわりを育てたという思い出がある方も多いのでは？

今月はひまわりについて、少し掘り下げてみましょう。

## 大きな花は小さな花の集合体

ひまわりというときまず思い浮かぶのは、大きな黄色い花というイメージですが、実はこの花のように見えるものは小さな花の集合体です。  
黄色い花びらを持つのが「舌状花」、中心の茶色い種ができる花びらの無い花を「筒状花」といいます。  
こうした特徴はキク科の花でよく見ることができ、他にはガーベラなどが知られています。

※ キク科には舌状花だけ、筒状花だけで構成された花もあり、前者はタンポポ、後者はアザミなどが知られています。



## 日本へ入ってきた当時は別の名前

日本に入ってきたのは17世紀後半ごろに中国を経由して伝わったとされており、初めのころは丈菊（じょうぎく）という名で親しまれていました。

「ひまわり」という名で呼ばれるようになったのはそれから20年ほど経った17世紀末頃ですが、当時は今のよう「向日葵」とは書かずに「日廻り」と書いていたという記録が残っています。

## ひまわりの種はスーパーフード

日本でひまわりの種というとハムスターなどペットのエサというイメージがありますが、世界的に見ると立派に食品としての地位を確立しています。

ひまわり油としての利用が有名なところですが、アメリカでは「サンフラワーシーズ」の名前で、炒ってから塩味を付けたナッツの一つとして売られており、大リーグの試合中にベンチで選手が口から殻を吐き出すシーンをよく目にします。

このひまわりの種、たんぱく質が豊富でカルシウムの他、鉄分やカリウムといったミネラル類、ビタミンB1・B2などが豊富に含まれています。

