

# 健ちゃんのそうなんだ

## ～ ハーブレシピ ～

- ❧ 昨今人気のハーブは一言でいえば“暮らしに役立つ植物”。料理に、お風呂に、アロマセラピーにと暮らしの様々なシーンに溶け込んでいます。もともとは薬草として重用されただけあって効能も十分。環境さえ合えば育て方も簡単。香り、姿、味わいとその魅力は尽きません。その種類は数えきれないほどあるそうです。
- ❧ ミントやタイム、ローズマリー、レモンバームなどの香りが良くて丈夫なハーブは、通路の脇や砂利道、レンガの隙間などに植えるのがお勧めです。踏まれるといい香りを放ってくれるばかりか、伸びすぎないちょうどいいサイズに育つのだとか。
- ❧ ハーブは他の花をきれいに见せる絶好の引き立て役になり、庭づくりに最適です。
- ❧ フレッシュハーブ  
ペーストなどオリーブオイルと一緒に使う場合はフレッシュなハーブを使います。また、バジルやローズマリーをオイルに漬けるとハーブの香りのするオイルができ、パスタや野菜にそのままかけて使えます。ただし、オイルに漬けるときはハーブの水分をよく取ることを忘れずに。
- ❧ ドライハーブ  
熱を加えることでフレッシュハーブよりも香りがよく出ます。スーパーなどで購入したフレッシュハーブをそのまま風通しの良い場所で陰干しして乾燥させればドライハーブができます。どのハーブもミキサーにかけて塩に混ぜれば便利なハーブソルトになります。
- ❧ 健康にも美容にも効くというハーブ。その効力成分を簡単に体に取り入れやすいのがお茶として飲む方法です。
- ❧ ブレンドハーブティーのすすめ
  - すっきり目覚め、1日を元気に過ごすために  
ペパーミント+レモンバーム+タイム
  - 二日酔いなどで、胃腸の重い朝に  
ペパーミント+レモンバーム+レモングラス
  - 食事の後の消化を助ける  
レモンバーム+レモングラス+タイム
  - なかなか寝付けない夜に  
ラベンラー+カモミール
  - やさしい香りでリラックスし、疲れを取る  
ローズ+ローズヒップ
  - ストレスやイライラを取り去る  
カモミール+シナモン+紅茶

- ❧ お風呂で楽しむには、市販のダシパックに入れてティーパックのように使用すれば、簡単に後始末にも便利です。
- ❧ アロマセラピーは芳香療法（香り物質を利用した治療法）です。私たちの精神的ストレスや肉体的不調を癒してくれます。また医療の現場でも治療手段として利用されはじめています。
- ❧ アロマセラピーで使われる精油には普通の香りにはない薬理効果があります。肺静脈などから吸収された香り成分は、血流によってさまざまな臓器や組織に働きかけています。精油を用いたアロママッサージも香り成分が体表からも吸収され、マッサージ療法との相乗効果により精神的にも肉体的にも良い効果をもたらします。
- ❧ 精神的作用と精油の関係
  - 集中力・記憶力（集中力不足・記憶力不足・精神的疲労）  
ブラックペパー・ペパーミント・レモン・ローズマリー・ユウカリ
  - 催淫（冷感症・インポテンツ・内気）  
イランイラン・クラリセージ・サンダルウッド・ジャスミン・パチェリー
  - 調整（意気消沈・情緒不安定・生理前のイライラ）  
ゼラニウム・フランキンセンス・ベルガモット
  - 幸福感（落ち込み・自信喪失）  
クラリセージ・グレープフルーツ・ジャスミン・ローズオットー
  - 鎮静（ストレス・短気・緊張・怒り・不眠）  
カモミール・ネロリ・マージョラム・ラベンダー
  - 元気（無気力）  
グレープフルーツ・カルダモン・ジュニパー・レモングラス・ローズマリー
- ❧ ろうそくを使ったバーナーは見たことがあると思いますが、精油は揮発性の高い液体でお湯で温めなくても十分に揮発し芳香します。ティッシュに精油を数滴たらし置いておいても香りが広がります。
- ❧ ティッシュよりもっと積極的に芳香させたい場合は、マグカップにお湯を入れて精油をたらすという方法もあります。
- ❧ 洗面器などに水をはり、精油を1滴たらし、しっかりかき混ぜおしぼりを浸し、ラップにくるんで冷蔵庫で冷やしたおしぼりは暑い夏に最適です。（季節や状況に応じた香りのおしぼりとして応用できます。）
- ❧ 下駄箱やロッカーの嫌な臭いはティッシュなどに精油をたらし置いておくだけで消臭できます。（靴や洋服などに精油が付くとシミになることがあるので注意が必要です。）
- ❧ お風呂で楽しむには、湯船に精油を入れず、マグカップなどにお湯を入れ精油をたらし芳香させるほうがチクチクすることもなく、風呂釜や配水管を痛めることもありません。
- ❧ アロマセラピーで注意すること
  - 安全な純粋の100%エッセンシャルオイルを使う。
  - 精油の原液を絶対に直接肌につけない。
  - 精油は飲用しない。
  - 品質維持するために開封・未開封にかかわらず冷暗室に保存する。





#### イランイラン

甘く、フローラルな香りです。パニックを静めリラックスさせ気分を明るくさせます。催淫効果もある精油です。香水にも良く使われています。



#### オレンジ

爽やかで快い柑橘系の香りです。緊張やストレスを和らげ、気分を明るくしエネルギーにします。日本人が一番リラックスする香りと言われています。



#### カモミール

りんごのような甘いフルーティーで快い香りです。怒りや不安を癒して、心を落ち着かせてくれます。ハーブティーとしても有名ですね。



#### グレープフルーツ

明るくリフレッシュさせる香りです。気分を高揚させ、幸福感をもたらします。



#### フランキンセンス

フルーティー、ウッディーの混ざったような香りです。心を和ませ平常心を取り戻してくれます。心の不安や強迫観念を追い払ってくれます。



#### ペパーミント

メントール調の爽やかで鋭い香りです。疲労感やヒステリーなどを落ち着け、リフレッシュさせてくれます。



#### ベルガモット

誰にでも好まれる、さわやかな柑橘系の香りです。鬱な時や緊張している時に心をリフレッシュしてくれます。



#### ユーカリプタス

カンファーに似た、鋭い香りです。心を平静にします。頭の働きを明晰にし、集中力を高めてくれます。



#### ラベンダー

爽やかなフローラル調の香りです。不安な気分を癒して緊張をほぐし、心を落ち着かせてくれます。アロマセラピーでもっとも一般的な精油です。



#### ローズ

とても高貴な甘くてフローラル調の深くて甘い香りです。心を明るくさせストレスを和らげます。催淫効果もある精油です。香水にも良く使われています。



#### ローズマリー

強くはっきりとしたハーブ調の香りです。気分を活気づけ、心を元気にしてくれます。頭の働きを明晰にし、集中力を高めてくれます。