

薬草園だより

令和元年 [5月号]

2019/5/14

薬用植物園

愛草会 作成

ラベンダー (シソ科)

Lavendula angustifolia

ラベンダーはシソ科の植物で主に不安、不眠、神経性胃炎、腹部膨満感などに効果があるといわれています。ラベンダーには色々な種類があります。薬草園に咲いているのは「イングリッシュ ラベンダー」という品種です。



*ラベンダーティ

不眠改善やリラックス効果があります。

ラベンダーの乾燥花 (小さじ1杯)

※生花の場合 (小さじ3~5杯)

温めておいたポットに花を入れ、熱湯を注ぎ蓋をして3分で完成です。

アマチャ (ユキノシタ科)

Hydrangea macrophylla

アマチャはユキノシタ科の植物で6月ごろに花を咲かせます。名前は、「甘茶」とありますが取れたての葉は少しも甘くありません。葉を蒸らして加熱すると甘みが出てきます。丸剤などの矯味料、糖尿病患者さんの甘味料などに使われます。



*甘茶

「甘茶」には嬉しい効果が沢山あります。アンチエイジング、口臭予防、抗アレルギー作用などです。

お湯(1L)に甘茶の葉(3g)を入れ、2~3分経ったら茶葉を取り出して完成です。

※少ない水で煮出し過ぎると中毒を起こすことがあるので要注意

ローズマリー (シソ科)

Rosmarinus officinalis

「集中できない」そんな人におすすめなのがこの“ローズマリー”です。肉料理にもよく使われるこのハーブには消化器系の機能を助けるほか血行促進や脳機能の活性化など集中力を高める効果もあります。これはローズマリーに含まれる精油やロスマリン酸などによるもので他にも新陳代謝の促進効果があるともいわれています。ヨーロッパでは花の形から「海のしずく」と呼ばれ、我が国では「マンネンロウ」と呼ばれます。また中国では「迷迭香(メイテツコウ)」とも呼ばれています。



*ローズマリーティー

沸騰させたお湯(200mL)にローズマリー(2g)とレモンバーム(1g)を入れて3分程浸して完成です。

ジャーマンカモミール (キク科)

Matricaria recutita

“カミツレ”の名でおなじみのカモミールは古くは古代エジプトで食料や薬として用いられていました。日本では江戸時代、蘭学とともにオランダなどから持ち込まれ広まったとされています。カミツレはオランダ語の “kamille” を「加密列」と当て字したことからこう呼ばれたとか。民間薬として世界中で親しまれているこのハーブは心身を落ち着かせる効果が知られ、安眠薬として重宝されています。また、皮膚疾患、炎症、しもやけ、抗不安作用や鎮痙作用なども効果があるとされており精油やフェノール成分によるものです。



*カモミールティー

カモミール(3g)、レモンバーム(1g)、スペアミント(1g)を入れたポットに沸騰させたお湯(200mL)を注いで3分ほど浸します。お好みで蜂蜜やミルクを加えるのもおすすめです。

181021 太田 望友
薬草園 設楽 満希

181028 狩野 夏実
園長 榊原 巖