

ハーブの健康効果を利用してみませんか？

ハーブは料理のスパイスやお茶、保存料など様々な形で私たちの生活の中に根付いています。健康に役立つ薬草として古代から親しまれてきたハーブを日常にとり入れてみてはいかがでしょうか？



1. ハーブとは

ハーブ (herb) の語源は、ラテン語で草を意味するharba(ヘルパ)に由来しています。一般には薬用やスパイス等として有用な草全般の事を言います。例えば、唐辛子やブラックペッパー等の調味用や薬用に少量使われる草もハーブと呼ばれています。



2. ハーブの効果と注意点

ハーブには様々な効果を期待できる部分がありますが、その反面で摂り方には注意が必要です。

日本では、現在ハーブは医薬品ではなく食品ですが、使い方を間違えると、副作用を起こす危険性があります。ハーブをサプリメント等で利用する場合は、薬剤師に相談し、医薬品と併用する場合には必ず主治医に確認してから利用しましょう。

3. ハーブの利用方法



A. ハーブバス



• 入浴前にハーブの茎ごと（片手に軽くつかめる程度の量）束ねて浴槽に入れます。少しの間、ふたをしておくと効果的です。

B. ハーブティー



• ハーブをティーポットに入れて熱湯を注ぎ、ふたをして5~6分そのまま浸透させます。

C. ハーブピロー










• ドライハーブを20cm×10cmくらいのネットに入れて枕の中に忍ばせます。

その他にも料理やオイルとして使うなど利用方法は色々あります。自分に合った方法を活用してみてください。

ハーブの健康効果を利用してみませんか？

4. ハーブの種類と効果



ハーブ	特徴	効果	利用方法
 <p>ラベンダー</p>	爽やかでフローラルな香り「ハーブの女王」とも呼ばれ、食用や薬用、香水など様々な形で利用される。	<ul style="list-style-type: none"> 心を穏やかにして安眠を誘う 気持ちをリラックスさせる アレルギー症状を和らげる 皮膚の炎症やかゆみを和らげる 	<ul style="list-style-type: none"> 芳香剤 入浴剤 ポプリ お茶 お菓子
 <p>カモミール</p>	ギリシャ語で「地上のリンゴ」と言われる名前の由来通り、リンゴに似たフルーティーで爽やかな香り。	<ul style="list-style-type: none"> 心を落ち着かせてリラックス効果がある 胃腸の調子を整える アレルギー症状を緩和する 冷え性を改善する 	<ul style="list-style-type: none"> 芳香剤 入浴剤 ポプリ お茶 お菓子
 <p>ローズマリー</p>	スーッとシャープな香り。ヨーロッパでは、料理でおなじみのハーブ。	<ul style="list-style-type: none"> ストレスを軽減する 集中力を高める 疲労を回復させる 胃腸の働きを高める 	<ul style="list-style-type: none"> 芳香剤 化粧水 入浴剤 お茶 料理
 <p>ミント</p>	ペパーミントはスーッと爽やかな香り、スペアミントは少し甘い香り。一番古くから薬草として栽培されているハーブ。	<ul style="list-style-type: none"> 精神的な緊張を和らげ、イライラを鎮める 心身をリラックスさせる 喉の痛みを和らげる 口臭や乗り物酔いの予防 	<ul style="list-style-type: none"> 芳香剤 ソープ 入浴剤 ポプリ お茶 デザート
 <p>バジル</p>	甘くすっきりした香り。ハーブ料理でもおなじみで日本でも育てやすいハーブ	<ul style="list-style-type: none"> 心身をリラックスさせる 消化を促進させる 蚊が嫌う成分を含んでおり、虫よけの作用がある 	<ul style="list-style-type: none"> 芳香剤 入浴剤 お茶 料理 アロマ
 <p>レモンバーム</p>	レモンに似た香り。ヨーロッパでは不老長寿の「秘薬」と言われハーブティーが人気。	<ul style="list-style-type: none"> 気分をリフレッシュする 眠気を覚まし、記憶力を高める 胃腸の働きを助けて消化を促進 花粉症の症状を抑える 	<ul style="list-style-type: none"> 芳香剤 入浴剤 料理 サラダ お茶
 <p>フェンネル</p>	ほのかに甘くフローラルな香り。女性ホルモンのエストロゲンに似た働きを持つ芳香成分が含まれる。	<ul style="list-style-type: none"> 利尿や発汗を促す 食欲を抑えて胃腸を強くする ストレスを軽減させる 更年期障害や月経不順を緩和 	<ul style="list-style-type: none"> スパイス 魚料理 お茶 芳香剤 入浴剤
 <p>ジャスミン</p>	上品で甘い香り。とても可愛い花をつけ、ハーブティーとしても人気がある。	<ul style="list-style-type: none"> ストレスを緩和する 気持ちを落ち着かせる 集中力を高める ホルモンバランスを調整する 	<ul style="list-style-type: none"> 芳香剤 お茶 香水 入浴剤 デザート

注：効果については、個人差があり、すべての方に記載の効果があるわけではありません。

お好みのハーブを生活の中に取り入れてみて下さい。

ほけんし☆なう。vol.46