

ハーブのある暮らし

近年、多くの人々が自宅のキッチンや庭先でハーブ栽培を楽しんでいます。ハーブの香り、風味、効能、その他ある様々なハーブの力を暮らしの中に取り入れてみませんか？

パース
エクスプレス

おすすめハーブ

今号特集では、キッチンでの利用からメディカルの分野まで幅広く使用されるハーブについて、数あるハーブの中から7種類を取り上げました。ここでは、各種ハーブの特徴や代表的な効能などをご紹介します（アイウエオ順）。

情報提供：ボタニカル香りの学校 (Botanical Clinical Aroma School)

エキナセア *Echinacea*

もともと、北アメリカの原住民や開拓者に重用されたハーブで、ヘビによる咬傷や化膿した傷の洗浄に利用されたこと

で知られています。風邪およびインフルエンザの徴候、持続を縮小し、咽頭炎、咳および熱を緩和するために使用されています。エキナセアは水はけの良い土、日当たりのよいところを好みます。

カレンデュラ *Calendula*

カレンデュラは、和名をキンセンカと言い、またポットマリーゴールドという呼び名でも知られています。現在、世

界中至る所で観賞植物としても育てられています。栽培は比較的簡単で日当たりの良いところを好みますが、極端な乾燥には注意が必要です。

ジャーマンカモミール *German chamomile*

ジャーマンカモミールは、今から約4千年以上前のバビロニアで、すでに薬草として利用されていたと言われていま

す。また、“植物のお医者さん”とも言われ、周りの植物に活力を与え、病気から守ります。花の収穫後、残った茎や葉は刻んで土に撒くと、優良な肥料となります。

セージ *Sage*



セージは表面がざらついた灰緑色の葉を付け、藤色の花を夏に咲かせます。抗酸化作用が強く、ヨーロッパでは古代ギリシャ・ローマ時代より薬草として利用されていたと言われてい

タイム *Thyme*

樹高20～40cmほどの小低木で、およそ350種の品種があります。古代エジプトではミイラを作成する際の防腐

剤として利用されていたと言われています。日本では、コモンタイムのことを一般にタイムと呼ぶことが多く、肉類、スープ、シチューの香り付けにしばしば使用されます。

ペパーミント *Peppermint*



独特のメントール臭が清涼感をもたらすのに加え、抗アレルギー作用や乗り物酔いの改善などに効果があります。生命力が強く、栽培は比較的簡単ですが、強い直射日光には弱く日陰を好みます。

ラベンダー *Lavender*



シソ科の背丈の低い常緑樹で、原産は地中海沿岸とされています。ラベンダーの代表的な効能としては、鎮痛や精神安定、防虫、殺菌などに効果があるとされています。