

⑤-8 植物で夏のくらしを涼しく

■ 地球温暖化と森林

森林は**光合成**により二酸化炭素を吸収し、炭素を固定して、地球の温暖化防止に貢献しています。**日本の森林が光合成によって吸収する二酸化炭素は年間約 1 億トン**で、これは我が国の二酸化炭素排出量の 8%、**国内の全自家用乗用車の排出する量の 7 割に相当**します。 出典●林野庁



■ 森林とアロマセラピー

清々しい森の中で過ごすひときは、とても澄んだ気持ちになれます。実際、森には人に優しいさまざまな作用があることで知られています。それは例えば、空気の**浄化作用**であったり、**殺菌効果**であったり、香りで人の心を落ち着かせる**リラックス効果**であったり…そして、その木々が持つ不思議な力は「**森林療法**」という言葉で呼ばれるほど、老若男女を問わず心地よい安らぎを私たちに与えてくれます。

これら森林浴効果の源が「**フィトンチッド**」と呼ばれる芳香性物質。西洋では**アロマ**と言われる物質になります。主な効果は植物によって異なりますが、どれも人間に有益で癒しや元気を与えてくれるものばかりです。森を天然の病院に例えるとすれば、**フィトンチッドこそ最も有能な自然界のドクター**といえます。

そして、自然豊かな日本にあって古くからわたしたちの暮らしに寄り添い、身近にあった山林や**森林**。その森での香りは、日本人の感性を心地よく刺激し、精神を和らげてくれます。長年の風雪に耐えて伸び伸びと成長する木々には、自然のやさしさが沢山詰まっています。

■ 夏のアロマセラピー

🍃 アロマセラピー（芳香療法）で自然治癒力をサポート

ストレス社会で私たちは時として、生まれながらに持っている**自然治癒力**（カラダを健康に保つ能力）を十分発揮できず、ココロとカラダに不調和をきたします。ハーブは自然治癒力を十分発揮する手助けをしてくれます。



🍃 夏のハーブでハーブティーやスパイス料理を

夏のハーブは基本的に、**発汗促進**により体温を下げ、**健胃**、**食欲促進**、**抗菌**、**抗ウイルス作用**などの働きがあります。暑さによる夏バテ対策に上手に取り入れましょう。

🍃 夏の代表的なハーブ —— ラベンダー、ペパーミント、タイム、ローズマリー、マンダリン

Recipe ラベンダーティー

- **材料**（※3~4 杯分） ラベンダーの花（生のものかドライ） 10~12g
沸かし立ての熱湯 450ml、柑橘系の果実（オレンジ、ライム、レモンなど）

● **作り方**

- ① あらかじめ、耐熱性のガラスポットとカップを熱湯で温めておき、使用する直前に流す。
- ② ラベンダーの花（生のもの）は、必ず使用する直前に軽く水で洗って、ザルにあげて水気を切っておく。
- ③ 必ず使用する直前に熱湯を沸かす。
- ④ ①の耐熱性のガラスポットに、②のラベンダーの花と果実入れて、③の沸かし立ての熱湯を注ぎ入れる。
- ⑤ ガラスポットの蓋をし（できればティーコージーをかぶせて）、3~5 分蒸らしてラベンダーの成分を抽出させる。
- ⑥ ガラスポットの蓋を開けて、耐熱性のマドラーやお手持ちのスプーンなどで、ゆっくりかき混ぜる。
- ⑦ ティーストレーナー（茶こし）をカップにセットして、その上から静かに注ぎ入れる。



Point!

- *ラベンダーの有効成分をより多く抽出するため、必ず沸かし立ての熱湯を使用して下さい。
- *ポットの中のラベンダーティーをすべて注いで残さないように。せっかく抽出した天然の有効成分を感謝して飲み干しましょう！

【文責】 細田 恵莉（フィトセラピスト、アロマセラピーインストラクター）