

7 他にもこんな取り組みがあります！

7-1 秋冬のハーブと香り

※ 地球温暖化と森林・植物の役割

地球温暖化は、大気中に存在する二酸化炭素(以下 CO₂)などの温室効果ガスの濃度が上昇することが原因だと考えられています。そのため、地球温暖化を防ぐためには大気中への CO₂ 放出を減らし、さらに、大気中から CO₂ を取り除くことに取り組む必要があるとされています。樹木や草木などの植物には、太陽からの光エネルギーを吸収し、大気中の CO₂ を有機物として固定するという重要な働きがあり、特に樹木は幹や枝などに大量の炭素を蓄える形で大気中の CO₂ のバランスを取る大切な役割をしています。〈参考〉林野庁 HP「地球温暖化防止に向けて」



※ 秋冬のハーブとアロマセラピー

温暖化が進行する生活の中で、新興感染症（コロナウイルスの様な新種や未知の感染症）の蔓延は特に注意しなければならない問題です。その予防の1つとして、免疫力の向上、維持にハーブやアロマセラピーを使用することは、有効性の高い予防法のひとつになるかと思えます。普段の生活の中にハーブやアロマセラピーの要素を取り入れる事で、普段使いで香りを楽しみながら、免疫力の向上維持に繋げて頂ければ幸いです。

※ 冬に活躍するハーブの種類

秋冬の健康維持、増進に高い効果を持つ代表的なハーブとして、ユーカリ、ティートリー、ラベンダー、オレンジ・スイート、タイム等があります。これらのハーブは、ハーブティーやアロマセラピーとして、使用すると体液の循環を活発にし、身体を温めて秋冬の節気の時期の体調の変化や免疫力低下を防ぐサポートをしてくれます。



※ 秋冬のアロマ・セラピー ～冬をイメージさせる精油と香り～

ペッパー	ピリツとした刺激がクセになる、インドが原産のコショウも、料理の仕上げに欠かせないスパイスのひとつです。
オレンジ・スイート	温かみのある香りが、心を前向きに明るくしてくれます。
ジンジャー(生姜)	ピリツとスパイシーな香り。身体を温め、活力を与えてくれる香りです。
シナモン	スパイシーな香り。 スパイスとしてお茶や料理に使用し、身体の内面からエネルギーを高めてくれる作用をします。
カルダモン	エキゾチックでスーツとする香りとはほろ苦さをもつカルダモンは、スパイスの女王といわれ、中近東ではコーヒーに入れることがあります。

Recipe 身体を温め、香りもよく、免疫力をアップさせてくれる ラベンダーとオレンジ・スイートのフルーツ・ハーブティー

●材料 (1人分)

ラベンダー (ドライハーブ) …小さじ 1 オレンジ・スイート (ドライハーブ) …小さじ 1
タイム (ドライハーブ) …小さじ 1/4 紅茶…大さじ 1 生のオレンジ…2/4 蜂蜜…適量

●作り方

ハーブティー用のポット (または紅茶用のポット) にブレンドしたドライハーブと紅茶、生のオレンジ (1/4 サイズを 2 片) を入れ、熱いお湯を注ぎ入れます。約 5～7 分程ティーコゼー等を被せて蒸らした後、ティーカップに注ぎ、お好みで蜂蜜等により甘味を調整して、頂きます。ハーブティーに紅茶とフレッシュフルーツをプラスする事で、より飲みやすく、美味しく免疫力をアップさせてくれるドリンクになります。是非、毎日の生活に取り入れながら、楽しく元気に冬を乗り越えて行きましょう！



【文責】 細田 恵莉 (フィット・アロマセラピスト、アロマイストラクター)