

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

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。**

❖ 森林とアロマセラピー

出典 ● 林野庁

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るのです。

❖ 秋冬のハーブとアロマセラピー

冷たく乾燥した空気に心までカサカサになりそうな冬。そんな寒さを感じる季節には、暖かい部屋でリラックスしながらのんびりと過ごしたいものです。そんなリラックスのお家時間を快適に過ごすための『**香りの力**』をご紹介します。

❖ アロマを活用して免疫力アップ

冬は寒さに加え空気の乾燥によって、風邪やインフルエンザ等の感染症が流行しやすい季節。それらを予防するための免疫力は高めておきたいものです。

〔免疫力が低下する主な原因〕

・気温変化による体力低下 ・ストレス ・食生活の偏り ・普段からの疲労の蓄積 ・睡眠不足 などがあげられます。

アロマセラピーはストレスを緩和したり、睡眠の質を上げたりすることで、免疫力の低下を防ぐことができます。

❖ 秋冬にオススメの感染対策（抗ウイルス作用）、免疫力アップにおすすめの代表的アロマ&ハーブ

ユーカリ、ティートリー、レモン、ローズマリー、ベルガモット、柚子、フランキンセンスなど。

精油をマスクに少しつける事も出来ますし、気になる空間にはディフューザーで香りを拡散するのもおすすめです。



Recipe 秋冬のブレンドハーブティー

●材料（3～4杯分） エキナセア・タイム・オレンジ・ローズヒップ・レモンバーム（生のものかドライハーブ）

10～12g／沸かし立ての熱湯 450ml

●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、使用する直前に流し、水気を拭き取る。
- ②ハーブ各種を準備する。生のハーブは、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使用する直前に熱湯を沸かす。
- ④①の耐熱性のガラスポットに、②のハーブ各種を入れて、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分蒸らしてハーブ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! ＊各ハーブ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。

＊ポットの中のハーブティーをすべて注いで、抽出した天然の有効成分を感謝して飲み干す様にしましょう！



【文責】 細田 恵莉（フィット・アロマセラピスト、アロマインストラクター）