

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。

✿ 森林とアロマテラピー

出典●林野庁

清々しい森の中で過ごすひとときは、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テラピー



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りやすい季節。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。
- アロマテ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! *各ハーブの有効成分をより多く抽出するため、必ず沸かした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（フィト・アロマテラピスト、アロマインストラクター）