

症状を改善する＋ アロマとハーブの処方箋

第10回【夏を元気に乗り切る食生活】

この連載では、季節や症状に合わせ、アロマやハーブの香り成分、効能、最適な取り入れ方を紹介します。今回のテーマは「食」。私たちの身体は、口にするものから作られています。身体も心も喜ぶアロマとハーブを毎日の食生活に取り入れ、夏を元気に乗り切り、快適な秋を迎えましょう！

文◎川西加恵 「アロマハウス・メゾンフォーレ」代表
医学監修◎川西政幸（医学博士・外科医）
写真◎山野知隆



私たちの不調を 助けてくれる植物たち

暑い夏はなんだかだるく、身体にきついと分かつていても、ついつい冷たいものを口にしてしまいますよね。すると、さらに食欲が落ちてしまい、また、栄養が偏った食事をして胃腸の調子が悪くなり、身体もむくみがちに。そしてこのむくみを「水分を摂り過ぎてしまったからだ」と誤った判断をして、水分の摂取を控えてしまったりして……。

すると、私たちの身体はどんどん負のスパイラルに陥ってしまい、秋口にはすっかり「夏バテ」身体の出来上がりです。秋といえば、インフルエンザ対策に加え、今年は新型コロナウイルスの流行にも備えなければならないといわれているのに、身体はすっかり免疫力が低下した状態になっているという

わけです。

そんな負のスパイラルに陥らないように、今年はハーブとアロマの助けを借りて、美味しく食べながら夏を元気に過ごしましょう！

ところで、夏といえばどんな植物や食べ物を思い出しますか？ 紫蘇、ミョウガ、ミント（薄荷など）、きゅうりなど……？ 実は、夏は胃腸炎や食中毒に要注意な季節。そのため、夏に食する物には殺菌作用はもちろんですが、消化促進作用、水分代謝の働きが期待できるものなど、胃腸にやさしい食物が多いことが分かります。

また、ニガウリのように血液をさらさらにしてくれるものもあります（※身体を冷やしてくれる働きの高い植物・食物は食べ過ぎると内臓が冷え過ぎて食欲減退の恐れがあります。食べる量に注意してくださいね）。

ハーブは春から初夏にかけてグングン成長します。この時期に収穫し、

雨を避けながら乾燥をさせると長く保管することが出来ます。ハーブは、27℃を超える気温」と「風通しがよい場所」の条件が整うと乾燥がスムーズになるため、この時期は初めてドライを作る人にも適しています。さらに作成が簡単だけでなく、手作りで太陽の光で乾燥をさせると香りや栄養価がフレッシュより3倍にもなり、豊富な有効成分を簡単に摂取することが出来ます。

ミント&スパイス系ハーブ は嬉しい働きがいっぱい！

夏になると、ペパーミントや薄荷などのミント類やスパイスの特集記事を目にしたり、それらを使用した商品が店頭に並ぶようになります。これらのハーブは、カレーやハーブソルト、ハーブティーに活用する以外にも、使う用途はたくさんあります。

ミント系と一言でいっても、スペアミントとペパーミントでは含まれるメントールの量が違うため、スペアミントの方が香りが穏やかで、甘さがあるので刺激もやわらかく感じます。一方、ペパーミントの方は消化促進や殺菌作用、中枢神経を活性化するので頭脳明晰作用が高いともいわれています。

このようにペパーミントの薬としての使われ方には長い歴史があり、古代ギリシャ時代にまで遡ることが出来ます。同じ頃から存在が確認されているスペアミントは健康維持増進のために用いられる傾向にあります。お菓子やソースにも使われるハーブでもありますね。

ミント系のハーブにはリフレッシュ作用があると考えられていますが、実は使う量によって眠る前にリラックスさせてくれる飲み物としても楽しむことができます。精神の安定を図ってくれるトリプトファンが豊富な牛乳とスペ



ギリシャ神話にも登場するペパーミント。薬効に優れたメントールなどを含んでいるため、実は1日に1杯と飲む量が決められています。欧州で古くから使われてきたハーブを使った生薬製剤は、2011年日本で初めて「医薬品」として認可されました。このことから、ハーブは薬の原料だと気づかれます。薬局で販売されている「日本薬局方」のハッカ油などは、医薬品に認められているのです。（イラスト：川西加恵）



Profile

川西加恵さん

かわにし かえ 日本ハーブソムリエ協会理事長、日本アロマコーディネーター協会認定インストラクター、日本エステティック協会認定エステティシャンなど。講師のほかに、医療現場、中学校、高校での講演、執筆活動など多岐に活躍。