

夏バテ知らず

「医者いらず」**ゲンノシヨウ**など治療でも使用

【身近にあるハーブ】

和ハーブ協会の古谷暢基理事によると、「和ハーブとは、日本各地に採れた、香りや薬効が強い植物のことです」。

たとえば、ドクダミやゲンノシヨウ、センブリなど「和薬」と呼ばれる日本の薬用植物がそれで、「シソやミツバ、セリ、サンショウといった香味野菜にも有用成分がある。健康作り役に役立つハーブは多いですよ」（同理事）。

たとえば、楊枝などの材料として知られるクロモジは、「葉に強い芳香がある、香りの和ハーブの代表。葉を細かく刻めばパスタやサラダの

食材に使え、胃腸不良の改善などに役立つといわれます」（同理事）。

民間療法で使われてきたゲンノシヨウは、別名「医者いらず」。

「初夏に全草を陰干しして乾燥し、ハーブティーや入浴剤などに利用すれば、下痢や便秘の改善、消炎効果が期待できる」（同理事）。

木の芽、としてスーパーなどにも出回るサンショウの葉には、健胃作用や消炎作用などがあり、「草餅などに利用するヨモギは、沖縄では、解熱や血圧降下、のぼせをとる、下痢などの症状改善などに、伝統的に使われてきたハーブ」（同理事）だという。

「キッチンハーブを育てる」
日当たりの風通しがよい場所を好むハーブ。だが、園芸研究家の岡井路子さんは、「バジルやイタリアンパセリ、ミンタリ、チャービル、青シソなどなら、比較的室内でも育てやすい。ムレにくく風通しのよい場所に置くこと。窓際に置いたり、時々、日に当てる工夫も大切」と話す。
苗の植え付け時期は、園芸店にたぐさん苗が

出回っているのが合図。今の季節は種類が豊富ですよ」と岡井さん。ポットから植木鉢などに植え替えるのが基本だが、「面倒なら、ひと回り大きなポットかバー（植木鉢カバー）の底に鉢底石を敷いて根腐れ予防をしたら、ポットごと入れても構いません」（同）
また、食材としてスーパーなどで買ってきたハーブも育てて増やせる。方法は、茎の下側3センチぐらいまで葉を取り、透

食材のハーブも育てて増やせる!!