



# ハーブの利用法



収穫したハーブはぜひ利用したいものです。馴染みのあるハーブの利用方法の1つとしてハーブティーがありますが、今回は更に一步踏み込んで、ちょっとした体調不良の時にも手軽に利用できる、ハーブの利用方法をいくつか紹介します。

注) 紹介した利用方法は、各種ハーブ全般での利用方法となっておりますが、中には不向きなハーブもあります。

情報提供：ボタニカル香りの学校 (Botanical Clinical Aroma School)

## A ハーブティーの作り方

手軽に誰でも簡単にハーブを始める方法として、基本的なハーブティーの作り方をご紹介します。

- 1 ティーカップとティーポットに軽く熱湯を注ぎ、容器を温める。
- 2 容器を温めていたお湯を一度流し、ハーブをポットに入れる。(乾燥ハーブ〈下記参照〉であれば、1人分はティースプーンに1杯で、生のハーブであれば乾燥ハーブの3倍ほどの量を使用)
- 3 沸騰してから一呼吸おいた熱湯をポットに注ぎ、フタをし、3～5分蒸らす。
- 4 茶こしを使ってティーカップに注いで出来上がり。

**【アドバイス・注意事項】** ※1) 濃い目のハーブティーを飲みたい時は、ハーブの量を多めにする。濃く淹れようと長い時間置くと、ハーブティー独特の風味を失う。※2) 生のハーブは手のひらでもんだり、小さくちぎった方が香りが良く出る。※3) 生のハーブは季節感を味わえるが、成分を抽出しにくいということや青臭いと感じる場合がある。※4) 生のハーブと比べると乾燥ハーブの方が成分を抽出しやすいため、同じハーブであれば乾燥ハーブの方が期待される効果について3倍の効果があるとされる。

## B 乾燥ハーブの作り方

使い切れず余ったハーブなどを無駄なく利用するために、新鮮な生のハーブから乾燥ハーブを作る方法をご紹介します。

- 1 摘み取ったハーブを、風が通るように放射状の束にまとめ、輪ゴムで留めて吊り下げる。
- 2 直射日光を避け、乾燥した暖かい風通しのよいところを選んで乾燥させる。

**【アドバイス・注意事項】** ※1) 自然乾燥の場合、長くても10日位を目安とし、バリバリ音を立てて崩れるような状態になるまで乾燥させる。乾燥が不十分だとカビの原因になる。※2) 乾燥ハーブは乾燥剤とともに密閉容器に入れて冷暗所で保管し、保存期間に関しては、長くても1年以内に使い切るようにする。

## C ハーブチンキの作り方

ハーブの成分を効率的に抽出するための方法として、ハーブチンキ(ハーブの成分からなる液剤)の作り方をご紹介します。

- 1 ウォッカ、もしくはリカー80mlを入れた瓶に、使いたいハーブ10gを入れ、よくかき混ぜる。
- 2 2～3週間、冷蔵庫に置き、1日1回以上、必ずかき混ぜる。
- 3 こしてハーブを瓶から取り除き、清潔な瓶に保存する(冷蔵庫に保存し、1年位まで保存可能)。

**【アドバイス・注意事項】** ※1) 大人1回分1～5mlをコップ1杯のお湯で稀釈し、1日3回飲むと効果的。※2) 体中にハーブエキスを浸透させるためにはウォッカが最適だが、子どもやアルコールに弱い方、または肝臓障害のある方やお年寄りなどは注意が必要。※3) ウォッカやリカーの代わりに、食することができる植物性グリセリンでも代用可。

## D ハーブ湿布の作り方

ハーブの持つ有効成分を布などに含ませて、直接体に当てることで利用する、ハーブ湿布の作り方をご紹介します。

- 1 500mlのお湯に、目的に合ったハーブティー500ml、またはチンキ1～2ml(上記参照)を加える。
- 2 ガーゼを浸し、絞って患部に当てる。
- 3 乾いたらまた浸し、絞って患部に当てる。

**【アドバイス・注意事項】** ※毎回、使用時に作ること。