

あなたのキレイを応援します！

「夏のハーブドリンクフェア」で使用したハーブのご紹介



香り高き万能ハーブ

ラベンダー lavender

リラックス、沈静、抗菌作用があることから、様々なシーンで役立つラベンダーの香りは、ストレス性の頭痛や胃痛を和らげるためにも古くから活用されてきました。

別名「ビタミン C 爆弾」

ローズヒップ Rose hips

ビタミン C が極めて豊富なことで知られる赤いバラの果実、ローズヒップ。疲労回復、美肌づくりやお通じの改善にも利用されてきました。



リフレッシュの定番

ミント Mint

清涼感溢れるメントールの香りはリフレッシュのほか、胃腸の不調の緩和にも役立ちます。

西洋では古くから、精神疲労や胃痛、気管疾患等への薬用植物として用いられてきました。

女王の若返り伝説を持つ

ローズマリー Rosemary

複数のポリフェノール類を含み、抗酸化作用が高いことから「若返りのハーブ」と称されるローズマリー。血行、消化の促進、集中力を高める作用も知られています。



クレオパトラが愛した

ハイビスカス Hibiscus

鮮やかな赤が印象的なハイビスカスのアントシアニン色素は、クエン酸と一緒に体の錆びつき防止し、眼精疲労や美肌作りに役立つハーブとして古くから愛用されてきました。

アジアン・ブルー・ビューティー

バタフライピー Butterfly pea

大きな花びらが蝶に似たマメ科の植物、バタフライピー。アントシアニンを多く含み、主な産地である東南アジアでも、紫外線から肌や目を守るハーブとして活用されています。



Kota Kitagawa @kota_4_kota

立命館大学スポーツ健康科学部 海老久美子先生

ラテン語の「草木」を意味する「herba」が語源とされるハーブ。

定義は色々ですが、広く捉えると「人の生活に有効な自生植物」となります。

今回ご紹介したハーブの他にも、世界中にはたくさんのハーブが存在します。

寿長生の郷にも今、日本の夏のハーブがたくさん自生していることでしょう。里山の深緑と共に、ホッと一息、冷たく色鮮やかなハーブドリンクを楽しみながら、その時々体調に合わせた「キレイの元」となるハーブを発見していただければと思います。