

## 暮らしのハーブ事典 Vol.2 1月 ローズヒップで風邪と肌荒れ対策いたします。

2017年1月、師走の喧騒からカードをひっくり返すように、静寂に転換する1月になると「寒の入り」となる「小寒<sup>しょうかん</sup>」を迎えます。「寒の入り」の頃は一年で一番冷える頃です。ちなみに2017年の「小寒」は1月5日ですから、「寒の入り」もこの日からです。仕事はじめて重なりそうですね。



わたしは、テレビから「新年、あけましておめでとうございます。」の言葉が送られてくると、「さあ最初からやり直しましょう。」と、真っ白な1年のはじまりに、背中をぽんっ！と押されたような気がしてドキドキします。今年は、昨年とは違う何かが待っているんだなとどこかで思っているからかもしれませんが。

2017年はどんな年になるのでしょうか。気合十分に、新たな年の幕開けを迎えたばかりの「寒の入り」の頃は、決まって毎年、インフルエンザや風邪が流行ります。

「寒の入り」を迎える真冬の免疫力と疲労の対策は、

第一に、お腹を<sup>いた</sup>らわって、暴飲暴食、夜ふかしをしないこと

第二に、暖かいローズヒップティーを活かすことです。

❖ ローズヒップ/Rosa canina      肌荒れ、風邪、ストレス、疲労、冷え対策に

ローズヒップは、最強の「ビタミンC」爆弾と呼ばれています。ローズヒップは酸味が気になると思っていらっしゃる方が案外多いのですが、甘味の中にわずかな酸味が感じられるメディカルハーブです。ビタミンCは水溶性のビタミンですから、ティーにすると効果的です。それ以外にも、「カロテノイド」や「フルーツ酸」といった血管の若返りに効果がある栄養成分や、抗酸化作用や抗腫瘍作用が知られる「シアニジン-3-グリコシド」が多く含まれています。

ローズヒップは、ロサ・カニナ種の偽果とも呼ばれる果実の部分を、かるく潰した状態で新鮮なうちに乾燥させ、中の種子部と小毛の部位もそのままに使用します。時折インターネットなどで、毛と種子部を取り除くとありますが、これは、ドイツのメディカルハーブにおいても、アメリカのハーブの安全性を示すガイドブック『BONTANICAL SAFETY HANDBOOK Second edition』においても、その必要性は求められていません。ただ、生のローズヒップの毛の部分を手や口で触れることによって、ちくちくするとあります。要するに、生のままローズヒップの果実を割って触れたり、そのまま口につける時は、気を付けるようにということです。



ドイツメディカルハーブでは、乾燥させたローズヒップを、食生活の乱れが気になるときや、冷えてむくみが気になるときに利用します。肌荒れや風邪がなかなか治らない時の食養生としても薦められています。ローズヒップティーは、長く濃いめに蒸らします。ウオーマーで長めに蒸らすと、バラ科の実ですから、同じバラ科の桃やスモモのような味がほんのりします。

500ml.容量のジャンピングティーポットなら、合計量大匙1～2杯。800ml.容量なら大匙2杯程度を目安にします。ただし100度の熱湯で抽出します。抽出時間は、少し長めの15分～20分以上とします。最初の一杯目を注ぐ前には、必ずスプーンで混ぜると良いでしょう。ローズヒップの種子と小毛の周りには、植物栄養素がたっぷり浸出されています。そうして抽出したローズヒップティーは、肌と免疫のための最高の贈り物になります。

※らぼぞう web ショップのハリオジャンピングティーポットを目安にしています。

長くゆったり蒸らしたローズヒップティーは、穏やかな濃いめのオレンジ色の甘くおいしいメディカルハーブティーになります。ストレスや疲労、年始の時差ボケと肌荒れ、便秘、風邪、インフルエンザ対策としていかがでしょうか。正しく抽出したローズヒップティーは、チーズケーキやナッツケーキと高相性ですから、家事やお仕事の合間にいただくストレス解消茶にも最適です。



らぼぞうウェブショップを今年もどうぞよろしくお願いたします。

栄中日文化センター講師 木之下恵美