

ハーブについて

50期生

I テーマ設定の理由

最近、ハーブが病気や体の悪い症状に効果がある、というようなことで注目が集められています。本当に薬の紹介のように、多くの症状に効くように聞こえることもあります。そこで、ハーブとはいったい何なのか、どのような種類のものがあるのか、効果はどのようなものなのか、生活への使われ方などについて詳しく調べてみたいと思い、自由研究のテーマに選びました。

II 研究方法

(1) ハーブ園へ行く

実際に土から生えているハーブを目で見て、ハーブの生え方、種類、育て方などを調べる。ハーブ園を3ヶ所まわる。

(2) 実際にハーブを生活の中に取り入れてみる

ハーブの生活の中への取り入れられ方を調べ、生活の中へ一部取り入れてみる。そのなかで、自分で作れそうなものはできるだけ作る。

(3) 文献調査

図書館へ行って本を探し、自分の切り抜きで生活の中のハーブについて調べ、パンフレットなども活用する。

III 研究内容

1. ハーブとは

- (1) ハーブとは 香りの良い野菜(香草=ハーブ)
- (2) ハーブの語源 ラテン語の“エルバ”=緑の草を意味する。



2. 生活の中でのハーブの活用方法

(1) ハーブティー

ハーブティーの定義(アメリカ合衆国での定義)

- 香りがある ⇒よって日本茶はこれにあてはまる
- 健康に役立つ ので、ハーブティーである。

ハーブティーの作り方

- ドライハーブ 小さじ1杯が1人分 → ①陶器やガラスのポットにハーブを入れる。
- 生のハーブ 軽くひさしまみが1人分 → ②熱湯を注ぐ。

(2) ハーブクッキー

クッキーにハーブを使うとハーブの香りによって甘み(砂糖)やバターを控えても、おいしく焼けるので、カロリー控えめにすることができます。



クッキー作りに使ったハーブの種類 ローズマリー・ミント・タイム

(3) 食べ物に使われているハーブ

前に紹介したハーブティー、ハーブクッキー以外にも次のような食物にも使われています。

- ・ハーブソーセージ ソーセージの中に「セージ」というハーブが入っています。
セージ: ヨーロッパで昔から肉料理に使われているハーブ。
肉の臭みを消す・消化促進・保存効果といった効果があります。
- ・ハーブ酒 ハーブの成分は、アルコールに溶けやすい性質があります。
お酒の中に入れるハーブには、「カモミール」があげられます。
カモミール: 血液の循環を良くする・冷え性に効果があります。
- ・ピクルス ピクルスは酢漬けという意味で西洋の漬物です。様々な野菜を酢につけることができます。「ローリエ」などが入れられます。
ローリエ: 肉や魚の臭みを消し、素材の味を引き出すはたらきがあります。

このように、食物にハーブを加えると、香りが高いため、塩や甘みを控えることができるので、身体に優しい食物になります。この例としてアメリカ合衆国においてのハーブがあげられます。

アメリカがハーブとスパイスに関心を持ったのは、ベトナム戦争の時です。戦死した若者達を調べると、7割近くに動脈硬化の症状がありました。このことに将来の危機を感じた政府は食生活の見直しを始めました。そして、「塩・砂糖・脂は成人病の原因と同時に料理の味を握る。味を落とさずにそれらを控えるにはハーブとスパイスが有効的」という結論に達しました。アメリカ合衆国が栄養教育をした結果、現在では、アメリカの子供の方が日本の子供よりコレステロールが低くなりました。つまり、ハーブやスパイスは効果があったわけです。

コレステロール: 動物の脳・神経組織・臓器・血液中などに含まれる脂肪に似た物質。血管壁にたまると高血圧病を起こすという。

(4) ポプリ

①ポプリのルーツ

古代エジプト・古代ギリシャの時代 神への捧げものとして使われていました。
16世紀 イギリス・エリザベス1世の時代 部屋を良い香りでいっぱいにするのは、貴族のたしなみとされていました。

②ポプリを作る方法

ドライにしてミックスする乾式と素材を発酵させる湿式の2パターンあります。色々な香りを混ぜ合わせて楽しめます。

(例)

ペパーミントナレモンバーム → 涼しい気分になる。

花のポプリを混ぜる → 見かけが良い。
ポプリに使うハーブには、次のようなものがあります。

ラベンダー・レモンバーム・ローズマリー
ペパーミント・マジラム・タイム 等。

③ポプリの楽しみ方

ぬいぐるみの中にポプリを詰める・ガラスの容器や箱に入れる・ガーゼの袋に入れる・ペンダントの中に入れる等、多くの楽しみ方があります。

(5) 香りを楽しむためのもの

- ・ハーブリース 「永遠の愛」「絶えることのない愛」「富のシンボル」といった意味のあるリースですが、枝が折れやすく、なかなかうまく作れませんでした。
- ・ハーブキャンドル キャンドルのロウを固める時に、ハーブエキスを加えたり、まわりにハーブをへばりつけたものです。
- ・ハーブ石けん 粉せっけんにはちみつ・ハーブエキスを加え、固まらしたもので、美容に効果のあるハーブ(ラベンダー・ローズ等)が使われます。

(6) ハーバルバス

簡単に言うと、お風呂にハーブを入れたもののことを言います。

①ハーバルバスの入れ方

花びらや葉を浮かべる・枝ごとのフレッシュハーブを使う・ドライハーブや生のハーブをガーゼの袋に入れて浮かべる・ハーブの薬効を生かしてやかんや鍋などでハーブエキスを煮出す・市販のものを使う(粉状のもの・球状のもの)などがあります。

②ハーバルバスの種類

- ハンドバス 手の部分の入浴のことです。指先がかさつたい時など。
- フットバス 足の部分の入浴のことです。カゼで入浴を控えている時など。
- スチームパック 顔のスチームです。肌がカサカサしてきた時など。



(乾式)長いものはロープポプリにします。
私はこのようにして作ったのですが、日に日に香りとぶので、素材を発酵させる方が香りが良いことがわかりました。

3. ハーブガーデンについて 活動場所

この自由研究において、次の3つのハーブガーデンへ足を運びました。

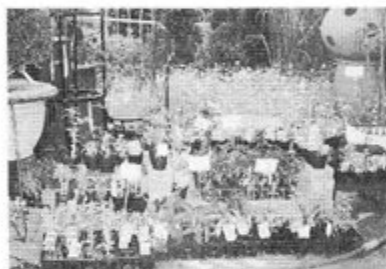
(1) 青蓮寺湖レークホテルのハーブガーデン

(2) 合歓の郷のフラワーガーデン・温室

時期的に、花の咲く時期でなかったため、温室で育てている段階だと教えてもらい、温室へ行きました。温室では、定期的に水をやる仕組みになっていましたが、ここで育っている途中の多くの種類のハーブを見ました。

(3) 近鉄百貨店の屋上の Do! Garden

最近では家で育てた自家製のハーブを使う家庭が増えてきたらしく、鉢植えで値段もついていました。



▲Do! Garden



▲青蓮寺湖のハーブガーデン



▲合歓の郷(レモンタイム)

4. ハーブの効果

(1) のどが痛むとき

タイム タイムは、医者神様のヒポクラテスも使っていたそうである。抗菌作用をとたんに出しやすくするはたらきがあります。冷ましたハーブティーでうがいをすれば良いです。

(2) 風邪ぎみのとき

シナモン ヨーロッパでは、風邪のひき始めに。

グローブ シナモンとグローブ入りのホットワインを飲むそうです。シナモンの香りと、ワインのアルコールは血液の循環をよくし、身体を温める効果が、グローブには抗菌作用があります。

カモミール お風呂に入り、温まって眠る前にカモミール・グローブ・シナモンなどを入れたお茶を飲むと効果的。



▲カモミール(青蓮寺湖で)

※シナモンのその他の効果

グローブやオールスパイス・ナツメグと一緒に使うと、甘い香りが引き立ち、砂糖を控えめにすることができる。

カプチーノなどを飲むときに、香りづけとしてシナモンスティックが添えられていることもある。

(3) 鼻がつまりぎみのとき

ユーカリ 鼻がつまりぎみのときはローズマリー マリーやユーカリの香りがかぐと良いです。

※ローズマリーのその他の効果

体の深部の痛みをやわらげる作用・老化を防ぐはたらき・抗菌化作用があります。虫よけ作用もあるので、乾燥茎の外皮をはがしたものをパーベキューのときなどにたくと、蚊や虫がよってきません。その他に、コンディショニンググリスにも使われます。

※ローズマリーのエピソード 世界最古の香水にはローズマリーが入っている!?

世界最古の香水は、「ハンガリー・ウォーター」というローズマリーが入った香水です。この香水には、この香りをふんだんに使っていた73才のハンガリーの王妃エリザベートが、ポーランドの国王に求婚された、というようなエピソードがあります。

(4) 食後にさっぱりしたいとき

レモングラス 西洋では昔から芳香と薬効があるレモンバームのハーブティーはレモンハム 気分の高まりを抑え、不眠症や風邪・頭痛などに効果があります。

(5) ぐっすり眠りたいとき

ラベンダー 今のバラは、元々のバラとは少し違っているようです。

バラ 元々のバラは、花びらが一重だったそうです。しかし、品種改良によって今のような八重になったのです。原種には実もなかったのですが、今では実もありません。改良の過程で香りをなくしたのものもあります。つまり、現在のバラは人間が手を加え過ぎて、本来のものとは全く違ったものになったのかもしれない。

(6) ハーブの効果の度合について

色々なハーブの効果を試してみましたが、はっきりと効果はわかりませんでした。そこで、ハーブの効果を実感するにはどれくらい必要なのでしょう。

実際の効き目が表れるのは、約10g以上とってからです。

ハーブティーの場合は、1回2gなので、1日5~6杯飲むとある程度の効果が期待できます。でも、5~6杯も飲まないといけません。

料理の場合、ドライのものを使うと、4人分で小さじ2分の1~1程度。1人分は約0.25gだから、ハーブを使った料理を食べてすぐに効果を期待するより、毎日の生活に少しずつとり入れることが大切だということがわかりました。

5. ハーブの呼び名について

ヨーロッパでは、歴史観点からいうと、ハーブとスパイスは区別されます。しかし現在では地球レベルで食べ物を供給する時代。輸入とか輸出とか。現に日本も自給率がとても低い食物もあり、最近特に輸入に頼っています。世界的にも食物に対する考え方が変わってきました。



▲ローズマリー

「ハーブ&スパイス」という呼び方の先駆けとなったのは、アメリカです。アメリカではベトナム戦争以後、ハーブとスパイスが生活に浸透してきたんです。だから同時に「ハーブ&スパイス」という呼び名になったのです。

そこで、アメリカでの「ハーブ&スパイス」の定義は、「香りが良くて健康増進に役立つ植物の総称」です。よって、この定義からいくと、和食によく使われるわさびやしょうがも「ハーブ&スパイス」の仲間、ということになるわけです。

IV 考 察

生活の中でのハーブの使われ方は各国の考え方によっても違い、またそれぞれに歴史があるということがわかりました。ハーブはヨーロッパではなじみの深い植物ですが、風土や文化からくる考え方の違いから、フランスでは香りの良さに注目して香水に使っていて、イギリスではアロマセラピーとして医療分野に使っていたりします。

効果についてですが、聞いているだけでは薬と同じようによく効くように思えますがそんなにすぐに効くものではないということでした。そんなすぐの効果を求めるよりも毎日続けて、よい方向へ持って行こう、といったぐらいのスピードだと思います。ただハーブの利点は、お料理に使うと、塩などの量を控えることができる、ということでした。

V 総 括

近代医学の進歩と共に、科学的に薬を合成する技術が進み、次々に合成医薬が作られました。合成医薬は、効き目は早くあるけれども身体へもダメージがあるそうです。その点、ハーブは効き目は遅いけれども、自然のものなので正しく使えばダメージは少ないです。

バラの品種改良でバラの種類の実がなくなったり、香りがうすれたりということがありました。自然のものに手を加えて傷つけてしまった典型的な例だと思います。

自然の力を見直そう、という心が人々の中にできはじめたので、最近ハーブのことが話題になっているのだと思いました。

VI 参考文献

- HERB 高橋 章 西東社
- 素敵なハーブのすべて 雨雲今日子 日本文芸社
- ハーブ健康法 末富 仁 主婦と生活者
- ERiO NHK出版
- 毎日新聞