

# 敬老の日

「ありがとう」の気持ちを込めて

16日～18日

・ご長寿御膳 1500円

18日 ・季節の竹かご御膳

通常1200円→1000円

・65歳以上の方 入浴無料

(※年齢が証明できるものをご提示ください。)



## 緑の薬箱～メディカルハーブ通信～

Vol. 3

9月病をやさしく整える  
ヒナギクに似たカモミール

9月は、夏休み、お盆の帰省や夏季休暇が終わり、新学期となり子ども大人もいつもの日常がもどっている中、まだまだ残暑厳しくなんとなく体がだるい、熟睡できない、胃腸の調子が良くない、ストレスが…などで身体や心がなんとなくすっきりしないと感じ、これを5月病と似て9月病といわれています。

今月、緑の薬箱からは、キク科のジャーマン・カモミール(学名: Matricaria chamomilla マリカア カモミール)をとり出します。カモミールの花は、春咲きで5月に咲き6月には枯れてしまう一年草。ピーターラビットの童話にもあり、お腹をこわしたピーターにお母さんがカモミールティーを与える場面があります。

このカモミールはメディカルハーブ(薬用植物)として古代エジプトから利用され現在でも淘汰されることなく乳児から大人まで幅広い年齢層で用いられ、不安感、筋肉のけいれん、消化器系の不調、皮膚のトラブルに高評価されています。

そんなカモミールを食後に温かいハーブティーで取ることで胃腸の不調の膨満感を緩和し消化を助け、胸やけを抑えられ、緊張や不安、イライラを鎮め、またストレスが重なって眠れないときに心身を穏やかにし、また、子どもへもお腹の調子を整え、夕食以降の高ぶった精神を落ち着かせてくれます。

カモミールのホットミルクティー(ヘルシーな豆乳も)や同じく鎮静作用のレモンバームとのブレンドティーもおすすです。 また、午後のリフレッシュティーに



、気分を落ち着かせてくれるカモミールと爽やかにリフレッシュする緑茶やペパーミントのブレンドが午後の飲み物としてぴったり。カモミールで温かなひと時を過ごしましょう。

Tellus (テルス) ～大地の女神～

日本メディカルハーブ協会認定 シニアハーバルセラピスト 大地由美