

# 和で楽しむ ジャズコンサート

和ジャズ  
JAZZ

11月23日  
(木・祝)

18:00~20:00

受付17:30

定員30名

◆食事(薬膳会席)とご入浴付  
3000円(税込)

◆飲み放題プランは2時間  
プラス2000円(税込)  
・ビール・チューハイ・ソフトドリンク

## い い ふ ろ 1126イベント

11月23日  
~26日

- ・お風呂ご利用のお客様に先着1126名 入浴半額券プレゼント
- ・2階お食事処「おときや」にて季節の竹かご御膳 デザート 薬草茶付き  
さらに 入浴ができて 1260円
- ・お土産 1260円福袋の限定販売 (特産品セット)
- ・お食事処、お土産コーナーにて1000円毎にポイントカード1ポイント進呈

## 緑の薬箱～メディカルハーブ通信～

### Vol.5 免疫アップ エキナセア

今年も我が家の庭に咲いてくれたエキナセアの学名はEchinacea purpurea (エキナセア・パープレア)です。数々あるエキナセア属の中でメディカルハーブ(薬用植物)として用いられているのはアングスティフォリア、パリダ、パープレアの3種に属していて、中でもドイツではパープレアは開花期の地上部、パリダの樹部が、イギリスではアングスティフォリアの根が医薬用薬草ハーブとして収穫されています。(園芸種にご注意ください。)

このエキナセアは、ヨーロッパや米国ではよく使われ、免疫力を高め、抗菌、抗ウイルス作用、炎症を抑える作用があります。

特にこれからの季節の風邪やインフルエンザなどの早期回復と咳、熱、のどの痛みなどの諸症状の緩和におすすします。風邪の引き初めは、漢方の葛根湯で…とよく聞きますが、葛根の作用に負けずと劣らぬエキナセアの作用が期待できます。これからの季節「エキナセア入り」のいろんな食品を目にされることと思いますが、機能性食品の中でも注目のエキナセアです。

エキナセアやそのブレンドティーで取り入れて頂く他に、風邪の引き初めや季節の変わり目のメンテナンスハーブスूपとしてエキナセアを加えたスूपがおすすです。

薬材、マイタケ、生姜、ニンニク、大根、人参、ブロッコリー、ネギ、エキナセアドライハーブ、他、秋冬の野菜etc.を水からコトコトと30~40分煮て薬材のエキスを抽出した後仕上げにあら塩とあればわずかで味を調えて出来上がり。1日数回、数人でください。体がぽかぽか



で体にしみていく感じのスूपです。  
安全性については、安全なハーブとして取り扱われていますが、キク科アレルギーの方、自己免疫疾患の症状を持つ人が摂取する場合はエキナセアが免疫機能に働くハーブなので注意が必要とされています。秋も深まりだんだん寒くなり…そうす、ハーブティーのおいしい季節ですね。  
メディカルハーブたちで体も心もポカポカで元気に過ごしましょう。

Tel: (03) ~大池の交差点~  
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