



お正月イベント

1日 オープニングイベント

- 10:00~ 岩尾城太鼓の和太鼓新年セレモニー
- 14:00~ ガンちゃんの紙芝居
- 10:00~16:00 田正司明嵐先生による書き初め大会

2日

- 14:00~ お餅つき大会
- 10:00~16:00 田正司明嵐先生による書き初め大会

3日

- 13:00~ 日本各地のご当地卓球大会

4日 初笑いイベント落語会

- 月亭文都の「初笑い! 断の年賀状」
- 1部 13:30~15:00 2部 16:00~17:00

1日~5日 福笑いイベント

ガラガラ抽選会

- お風呂ご利用
- お土産1000円毎
- お食事処おときや1000円毎



抽選くじ
1枚配布

回数券特別販売

5000円→4000円 1000冊限定

丹波の湯特別販売

1500円→1000円 100個限定

各特産品の福袋

2000円

100個限定販売

おみくじ持参で入浴料100円引き(1~5日)

大吉持参で入浴料金半額 ※おみくじをご持参ください

緑の薬箱～メディカルハーブ通信～

Vol. 19

神経トニック
オレンジフラワー

2019年新しい年の幕開け、心よりお喜び申し上げます。さて、今、身近にある果物と言えば温州ミカンがおいしいですね。

私たち日本人は季節ごとにミカン科の植物をととても慕ってきましたが、この時期、もうひとつのミカン科と言えばダイダイではないでしょうか。

このダイダイは、果実が冬を過ぎても木から落ちず新しい年を迎えることや1年前に実った橙色の実と新しい青い実が同時期に木につくことから「代々継る縁起物」としてお正月の飾りによく使われています。味は酸味や苦味が強くて直接食べることは少ないと思いますが、生薬で果皮を乾燥させた橙皮(トウヒ)として緊張の緩和、健胃作用が、そして、新鮮な未熟果実を半分に切りそのまま乾燥させた枳実(キジツ)として苦味健胃薬、去痰として用いられています。

そして、本題のオレンジフラワーですが、ヨーロッパでこのダイダイはビターオレンジと呼ばれ、開花前の花のつぼみを乾燥させたものをオレンジフラワーとしてハーブティーなどで、この花の香りはネロリ精油として使われています。

学名はCitrus aurantium(キルス アウランティウム)、英名: オレンジフラワー、ネロリフラワー、原料となる植物としてビターオレンジと呼ばれています。

この花の成分として、香りの精油成分でリナロール、酢酸リナリル、ネロール、アントラニル酸メチル、d-リモネン、ゲラニオールなど、他にフラボノイド配糖体(ネオヘスペリジン、ナリンギ



ン)で、鎮静、緩和の作用に優れ、神経衰弱、不安、不眠、高血圧、更年期障害、消化器系機能の不調に適応するといわれています。

また、ドイツでは大人か子供を問わず神経トニック(心を明るく元気にする)としてストレスなどで眠れないなどの不眠にハーブティーで処方されています。このオレンジフラワーとリンデン(西洋ポダイジュ)とのブレンドが特に有名です。フラボノイド成分は花部と葉部いずれも含まれますが含有量は葉よりも花の方が圧倒的に多い為、ハーブティーで摂取するときはオレンジフラワー(花部)を用いることをお勧めします。

他にもティーは心を和ましてくれるやさしい香りといわずかな苦味が味わえます。ちょっと心が疲れた時やイブニングタイムに華やかなローズ、爽やかなペパーミントとのブレンドティーをおうちカフェで楽しんでください。

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