

## ひなまつり月間

3月1日～3月31日まで

・季節の竹かご御膳 女性のみ 1200円→1000円

3月1日～3月3日まで

- ・甘酒のふるまい 1日30杯限定
- ・お子様 1日20名先着 レストランにてひなあられプレゼント

レディスデイ毎週(金) 女性のみポイント2倍



## 緑の薬箱～メディカルハーブ通信～

Vol. 21 生命のある葉っぱのレモン

レモンバーム

春の足音がそこまで来ている3月、今月のメディカルハーブはレモンバームです。南ヨーロッパ原産のシソ科の多年草、耐寒性に優れているので越冬春にはつやのある薄グリーン

の葉が芽吹き、夏にはこんもりと茂ってくるとても育てやすいハーブです。ハーブに興味のある方が庭やプランターに栽培しているという方が多いのではと思います。  
学名：Melissa officinalis (メリッサ オフィキナリス)。メリッサはギリシャ語でミツバチを意味し蜜源植物であることに由来、オフィキナリスは、ラテン語で「薬用(薬効)」を意味します。和名は西洋ヤマハッカ、香水薄荷でミントに似ていることに由来しています。このレモンバームは、葉っぱなのにレモンに似た香り(でも酸っぱくはありません)が特徴で、ヨーロッパでは古くから長寿のハーブとして知られています。庭のレモンバームを摘んで生のままフレッシュハーブティーに、サラダやドレッシングに刻んで入れる、スライスしたレモンと生の葉を入れたウォーター、クッキーやケーキに焼き込むなど楽しませてくれます。

また、茂った葉を刈り取りした際はメッシュの洗濯ネットなどに刈り取った生のレモンバームを入れてハーブバスとして香りをゆっくり楽しむことができます。

ハーブティーではフレッシュの場合、はちみつを加えてこのお茶を飲み続け100歳以上長生きをしたという言い伝えは有名です。ドライハーブの場合レモンバームの精油成分の香りは非常に揮発しやすいのでフレッシュより爽やかさが落ちま



すがいろんなドライハーブと合うということでヨーロッパのブレンドハーブティーの中にレモンバームが入っているのをよく見かけます。

レモンバームの作用は、精神の高ぶりを鎮めたり、頭痛や腹痛をやわらげる。

最近の研究では成分のロスマリン酸が認知症改善に効果があることがわかり注目されています。

安全性については、食品として適正に摂取することは安全ですが、一部の注意事項として、「妊集中や授乳中の経口摂取は控えた方が安全で、高濃度での使用刺激がある場合、敏感肌の肌への刺激があることがあるので敏感肌の方は注意が必要」と掲載されていたので念のためにご紹介しておきます。

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