



みやこ通信



今月のテーマ

ハーブティーに癒されよう

ハーブは、西洋の漢方として古くから治療に用いられてきたという長い歴史があります。それぞれのハーブに様々な効能があり、ハーブティーはそんな体に有用な植物を乾燥させてお茶にしたもので、その種類によっていろいろな色や味、香りが楽しめます。



ハーブティーの効果

〔病気の治療を目的としたものではありません〕

ハーブティーは香りの効果(アロマセラピー効果)と飲むことによる薬理効果の二つがあります。その豊かな香りによる芳香作用が脳の自律神経に働きかけることにより副交感神経の働きを促し、不安や緊張、イライラなどの状態を抑えリラックスさせてくれます。また、ハーブティーから溶け出す成分には、タンニン、フラボノイド、ビタミン、ミネラルなどの栄養があり、精神的にも身体的にもサポートしてくれることが期待できます。さらに、ノンカフェインのものが多いため就寝前に飲んでリラックスすることができるのもメリットのひとつです。



ハーブティーの種類と特徴



ラベンダー

ラベンダーの花部分から抽出するため、芳醇な香りが楽しめます。リラックス効果が高く、寝る前や気分を落ち着かせたい時に最適です。



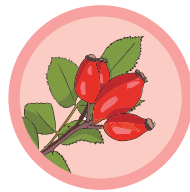
カモミール

鎮静、抗炎症、抗菌作用などが期待できます。カモミールには「アズレン誘導体」という胃粘膜を保護してくれる成分が含まれており、胃痛や消化不良のときにもおすすめです。



ハイビスカス

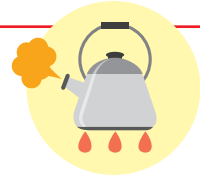
酸味のあるさっぱりとした味を楽しめます。成分にカリウムが含まれており、むくみの改善や予防をサポートしてくれます。また、脂肪の分解を促進するリンゴ酸も含まれるため、ダイエットのお供にぴったりです。



ローズヒップ

爽やかな甘みとほのかな酸味が人気です。レモンの20倍のビタミンCを含有し、「ビタミンCの爆弾」とも呼ばれています。免疫力の強化、美肌効果などのサポートが期待できます。

注意点



ホットハーブティーを作るときは沸騰したお湯を使いましょう。ハーブ成分がしっかりと抽出されます。また、効果を求めるあまり過剰に摂取すると副作用が出る可能性があります。1日1~3杯を数回に分けて飲みましょう。作用が強いローズマリー、ホーソン、セイジなどは1日1杯までにして長期間続けて飲むのは控えましょう。

お薬との飲み合わせ



ハーブとお薬の飲み合わせで注意が必要なものの代表例として「セントジョーンズワート」(セイヨウオトギリソウ)があげられます。セントジョーンズワートは薬物の代謝酵素を誘導し、お薬の効果が下がってしまうため注意が必要です。血液凝固防止薬やてんかん治療薬、気管支喘息治療薬、経口避妊薬、不整脈治療薬、免疫抑制剤、強心薬、抗HIV薬などを服用している場合は特に注意が必要なので、その都度薬剤師に相談してみてください。

正しい方法で、おいしく、ハーブティーを楽しみましょう。

お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 薬大前店

お知らせ

LINE・Instagramを始めました！各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします！



<https://www.miyako-ph.co.jp>

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店