

7月7日 姫丹波プラン

竹かご御膳（鉄板焼き付き）・薬草風呂・ガイド付きのホタル観賞のセットプランです！

料金:大人3500円 子供2500円（小学生まで）

※鑑賞のみは大人1500円 子供1000円

7月8日 姫ポータル観賞&写真撮影プラン

写真撮影をしたい方におススメです！

（お食事、入浴、ガイド付き） 料金3500円 限定20名

7月14～16日 3連休キッズイベント

駄菓子屋さんと縁日を開催します！

少し早い夏祭りをお子さんと味わいませんか？♪

※中学生以下入浴半額



緑の薬箱～メディカルハーブ通信～

Vol. 13

万能ハーブで強い味方

ラベンダー

ラベンダーには、「ラベンダーの中のラベンダー」と言われるイングリッシュ系と花穂の先にリボンのついたフレンチ系、そして交配種もたくさんあります。今回のメディカルハーブとしてご紹介するのはイングリッシュ・ラベンダーで、学名: *Lavandula angustifolia* (ラヴドゥラ アグ スティフォリア)、英名、トゥールラベンダー、和名は真正ラベンダーです。原産地は地中海で、ラテン語で「洗う」という意味の言葉に由来し古代ギリシャ時代から心身の浄化に用いられています。含有成分は、香りのもとである精油成分、フラボノイド、タンニンなどです。

作用は、心を鎮める鎮静作用、自律神経のバランスを整える作用、平滑筋を緩め癒れん性の疼痛を除去する作用、抗菌作用などがあります。

不安、就眠障害、神経疲労、神経性胃炎、緊張性頭痛、生理痛や筋肉痛の痛みに、またやけどの応急処置、虫刺されにも力を発揮します。ハーブティーや精油のエッセンシャルオイルで利用されています。現在ドイツでは、不安や就眠障害にはハーブティー、精神疲労や自律神経失調症には入浴剤、神経痛には外用（湿布、塗布）で使われています。このラベンダー精油は刺激が少なく幅広い領域にわたり効果を発揮しますので、アロマビギナーの方や常備しておきたい精油としてラベンダー精油をお勧めします。



安全性については、適切な使用においては安全ですが、妊娠初期の大量使用は避けて下さい。

最後に、夏の冷たくておいしいラベンダーのご紹介～「ラベンダーカルピス☆」鍋でカルピス（原液）500mlを温め軽く煮立ったら火を止め、ドライラベンダー10gを回し入れ蓋をしてそのまま30分（以内）放置。漉して容器に入れ冷蔵庫で保存。1か月をめどにお好みで希釈して飲み切ってください。ラベンダーは煮詰めると成分のタンニンの苦みが出るので煮詰めないように。

これからの暑い夏、万能ハーブのラベンダーで素敵にお過ごしください。

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