

9月17日 敬老の日 特別イベント

65歳以上のお客様 入浴無料
(必ず年齢が確認できるものをご提示ください。)

月亭文都の「断の薬湯」 17:00開演 場所 1階 和室休憩所



9月15～17日 敬老の日イベント

- ・お食事処おときや ご長寿御膳 1580円(税込)
- お食事+土産+入浴がセットになっております。(ご長寿御膳単品は1200円税込)
- ・お土産コーナーにて 敬老の日特別せんべいの販売 1000円(税込)
- 丹波の湯特別販売 1500円 → 1000円(税込)

9月30日 まだまだ熱い丹波の湯 特別企画

- お食事処おときや
- ・季節の竹かご御膳 入浴 デザート 珈琲付き 1200円 限定50名
- ・生ビール 600円 → 300円(人数制限なし)

緑の薬箱～メディカルハーブ通信～

Vol. 14

芳香性健胃剤
フェンネル

9月は長月(ながづき)、季節は仲秋。朝夕は少し秋らしくなっているでしょうか。しかし残暑厳しい中、酷暑をのり切った身体は弱り気味で新学期などの環境の変化などによる日々のストレスも重なり胃腸周りからすっきりしないという方も多いのではと思います。そんな9月にご紹介するメディカルハーブはフェンネルです。

学名: *Foeniculum vulgare*(フエニiculum ヲガリ)、英名: フェンネル、和漢名はウイキョウ(茴香)です。セリ科で地中海沿岸の原産とされていますが世界各地で生育し、最近では種や苗で販売され身近に出会うことができるハーブのひとつになっています。古くから香草として料理の分野で使われ、葉や茎はサラダや魚料理に、果実部分はスパイスとして使われ、メディカルハーブとしても使用します。

フェンネルは、過敏性腸症候群や便秘などに芳香性健胃剤として消化を促し、胃や腸管内にガスが充満する状態の鼓腸や腹部の強い痛み(腹部臓器の平滑筋の攣縮(けいれん)によっておこる疼痛)の痙攣にも用いられ腹痛やお腹の張りを改善します。そして、「ウイキョウ(茴香)」名で生薬でも胃薬などに処方されています。他には母乳の分泌促進、呼吸器系疾患にも役立ちます。香りの有効成分のトランスアネトール、フェルコン、エストラゴールによる爽



やかでほんのりと甘味のある風味は、味や臭いを整えることを兼ねた鎮咳、去たん、駆風剤としても用いられ、ドイツでは小児科でフェンネルシロップやフェンネルハニーなどの剤型で活用されています。

子供から高齢者まで安心して取り入れていただけるメディカルハーブで、弱った胃腸に温かいフェンネルのブレンドハーブティーでやさしく養生してください。使用直前にスプーンの底などで押しつぶしたティースプーン一杯分のフェンネルと同量のジャーマンカモミールでブレンドしたハーブティーを食後に取り入れると効果的です。小児には、このハーブティーを倍に薄めたものにお好みで加糖し飲みやすくして取り入れてください。

Tellus (テルリス) ～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