

11月はいい風呂月間

ポイントラリー

おときやで1000円以上購入
おみやげ1000円以上購入
お風呂入浴



3ポイントで
入浴券プレゼント!!

毎週日曜日は15時に薬草湯の「たし湯」を実施!

1126イベント 11月23日～26日

お風呂ご利用のお客様に **先着1126名 入浴半額券** プレゼント!!

2階お食事処おときやにて、季節の竹かご御膳 デザート・薬草茶付き さらに入浴ができて **1260円!!**

23日 15:30～16:30 おときやにて **懐かしの歌コンサート**

緑の薬箱～メディカルハーブ通信～

Vol. 17

ビタミンCの爆弾

ローズヒップ (ローズの果実)

今月のメディカルハーブはローズヒップ。市販のハーブティーで目にされたことがある方も多いと思います。このローズヒップの「ヒップ」はお尻のHipとスペルは同じですが語源は異なりローズの果実を指し、一般には「ローズヒップ」と称されます。

ローズはバラ科バラ属植物でたくさんの変種や亜種がありますが、ローズヒップの代表はオールドローズでドックローズと呼ばれるロサ・カニナ (Rosa canina L) の果実です。

このローズヒップはティーの他に化粧品、入浴剤、サプリメントに加工されたり、家庭ではオールドローズとして鑑賞されたり、ティーやジャム、シロップ、お菓子、メディカルハーブとして薬用に、また、リースやクラフトにも利用されています。

しかしローズヒップの最大の特徴は、レモンの20～40倍のビタミンCを含む点です。形状が手りゅう弾のようなところからローズヒップは「ビタミンCの爆弾」と呼ばれ知られています。ルビー色のハイビスカスとブレンドしてハーブティーとして飲まれることも多いです。

成分として、ビタミンA、C、B群、鉄分、亜鉛などの栄養素やペクチン、フラボノイド、カロテノイド (リコピル、β-カロテン) などの抗酸化成分も豊富に含まれています。現在、世界で流通する60%がチリ産です。

私たちの身体でビタミンCはストレスや炎症によって多く失われ、日々、生活の中にはこうした



ビタミンCを喪失する機会にあふれています。

このビタミンC補給にレモンの20～40倍のローズヒップをハーブティーでしっかり取り入れることをお勧めします。

また、美容の分野でも注目され、肌の細胞を酸化から守りシミの予防になります。自分で手作りしたローズヒップ化粧水や美容オイルでメンテナンスすることは、メディカルハーブの材料が自分でわかる

ことや自分に合った配合をチョイスできる事など嬉しくて素敵なことですね。是非、こんなやさしいハーブ使いなどお近くのハーブ教室で学んでみてください。



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