

11日 誕生祭前日

子供(中学生以下)入浴無料

12日 誕生祭

10:00~

\*ステージイベント 13:30~15:30

守破離さん、なかがわひろかさん、やまなみサンセットさん、まるたせんせなど

\*体験コーナー 10:00~16:00 (体験料各500円~)

薬草染め体験 ・葛のつるかごづくり等

\*兵庫医療大学

\*薬膳バイキング

\*大抽選会開催します!!

## 緑の薬箱~メディカルハーブ通信~

Vol. 23

解毒ポリセット春養生

タンポポ

春の訪れとともにあちらこちらでかわいい黄色い花が咲かせ明るく元気な気持ちにしてくれるタンポポ(蒲公英)の花。今、身近に咲いているタンポポはほぼ繁殖力が強い西洋タンポポで、明治期に野菜として栽培された帰化植物です。日本在来種としては関東タンポポ、関西タンポポ、白い花を咲かせるシロバナタンポポなどがありますが在来種を見つけることは難しくなっているようですが、見分け方は、西洋タンポポは花や蕾の付け根にある総苞の部分が外側に巻き反り返っていますが、在来種は反り返りのないものがほとんどです。今回はこの西洋タンポポ、ダンディライオンについてお話します。日本では雑草のイメージがありますが先に述べたようにももとは食用で持ち込まれ、また、かなり優秀な栄養価を誇る食用はハーブです。

花、茎、葉、根このすべてを食べることが出来、β-カロテン、ビタミンC、鉄、カリウム、カルシウムなど栄養素の種類や量は緑黄野菜に引けを取りません。メディカルハーブとして使用する部位は葉と根で、単にダンディライオンといった場合は根の部分を指します。ノンカフェインコーヒーとして人気の「たんぽぽコーヒー」はこの根っこを焙煎したものです。普通に乾燥したものもありハーブティーとして飲んでいただけます。含有成分の炭水化物イヌリンは収穫時期により春季2%、秋季40%と異なります。イヌリンは水溶性植物繊維でヒトの消化酵素では分解されず大腸に届いて腸内細菌の栄養と



なり腸内環境を改善するとされています。他、フィトステロール(タラキサステロール)、苦味質(タラキサシン)、フェノール酸、ミネラル(カリウム・カルシウム)等です。ダンディライオンは肝臓や腸など体内の解毒に関する消化器系の動きを高め身体の浄化作用に優れたハーブで肝臓や健康が気になる人は毎日の常備ティーとして飲み続けましょう。むくみ、便秘の解消、美肌、貧血予防、母乳の出を良くする、ホルモンバランスを整える作用でさらに女性にもうれしいハーブでもあります。乾燥したもの、ローストしたものそれぞれ、多めのハーブに熱湯をいれ5分から10分置き、濃い目にできたハーブティーに豆乳と合わせるソイラテがおすすめです。最後にタンポポはキク科ですので、キク科アレルギーの人や胆のうの疾患がある人の使用は注意が必要です。

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