

各 位

2018年10月29日
株式会社 山と溪谷社
<http://www.yamakei.co.jp/>

一杯のハーブティーが人生を変える！
『お悩み別 ころとからだを癒すレシピ
ハーブティーブレンド100』刊行

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手掛ける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：川崎深雪）は、しばたみか著『お悩み別 ころとからだを癒すレシピ ハーブティーブレンド100』を刊行しました。



●一杯のハーブティーがころとからだを癒す

「疲れがなかなかとれない」

「職場や家庭でイライラすることが多い」

「お肌の悩みを解決したい」

そんなとき、香りがよく、飲むだけでホッとできるハーブティーに注目が集まっています。ハーブティーには、ポリフェノールやカロテノイドなどの成分が含まれ、血圧のコントロールや神経の高ぶりを抑えたり、新陳代謝の活性化、ホルモン・酵素の分泌を促すことが知られています。薬に頼らずに、頭痛、咳、肌トラブルなどちょっとした体調不良から、ころや人間関係のお悩み事にまで効果が期待できる「飲み物」がハーブティーなのです。



●きっかけは「夫の不調」から

著者の「みかまる」こと、しばたみかさんは、もともと紅茶教室を開催する「サロネーゼ」でしたが、夫の不調をきっ

かけに、ハーブティーの魅力にハマります。

病院の薬や様々な代替療法を試みたものの変化が見られず、体調を悪化させてしまったとき、ハーブティーを通じた心身のサポートに高い効果があったことから、「ハーブティーで、お悩みやお困りごとがある人をサポートしたい」と決心。以来、3000名を超える人にハーブティーの魅力をお伝えしてきました。現在は一般社団法人ハーブティーブレンドマイスター協会の理事も務めながら、人生100年時代にふさわしい、薬や病院に頼らないセルフケアの一環として、ハーブティーの普及に広く励み、活躍の場は海外にもおよんでいます。



●本書の特徴

「みかまる流ハーブティー」の3大魅力は、以下のとおりです。

- ・お悩み別にぴったり合ったオリジナル「ブレンド」レシピを掲載
- ・美味しさと健康への効果・効能を両立させたこだわりのレシピ
- ・バリエーション豊かで、自分の体調や気分にあわせて、毎日でも楽しめる

子供からお年寄り、ちょっと疲れた人や妊娠中の女性まで、安心しておススメできるレシピが必ずみつかります。

●著者の得意

たとえば、「〇〇の調子が悪い」「〇〇で悩んでいる」といったリクエストがあれば、その場で、しかもわずか数分で、ご要望にぴったりあったハーブティーをお出しすることが出来るという「特技」があります。みかまるさんと楽しいおしゃべりをしながら「はい、どうぞ」と出された一杯のハーブティーを飲むだけで、こころもからだも癒される……そんな体験ができるのです。また、ハーブを用いたアレンジティー（下記写真）も得意です。



●これまでのハーブティーとは一線を画した、「美味しさ」と「健康」が両立したオリジナルのレシピが満載

ミントのすっとする香り、カモミールのホッとする味だけでなく、ハーブティーにはまだまだ知られていない魅力がたくさんあります。赤やオレンジ、黄色やブルーなど色彩の豊かさ、そしてブレンドの調合によっては「美味しさと健康」をバランス良く満たしてくれるのです。

中世ヨーロッパで発達したハーブティーは、今でもドイツやイタリア、フランスでは薬効成分が認められていますが、日本では気軽にとれる食品としての扱いながら、その魅力は充分には知られてきませんでした。その一つの理由は、ハーブティーが目指していたものが「効果・効能」に偏り、「味覚や色彩」へのこだわりはそれほど高くなかったためです。本書では、このハーブティーの魅力を、簡単で、誰でも数分でできるレシピと共に紹介しています。

●章構成

第1章 ハーブティーの基礎知識

第2章 シングルハーブティー

第3章 ブレンドハーブティー [健康・美容・自己実現・アレンジの4テーマごとに紹介]

第4章 ハーブティー相談室

●書籍情報

発売日：2018年10月30日（10月15日書店配本）

定 価：本体1400円+税

体裁：A5版（並製）192ページ（オールカラー）

Amazon：<https://www.amazon.co.jp/dp/4635450309/>

楽 天：<https://books.rakuten.co.jp/rb/15606142/>

他オンライン書店および全国の書店にて販売いたします。

ハーブティーの基礎知識



にも関わらず、一種別のハーブに対してほぼ一種類の加工法しかありません。フレッシュハーブとしてそのまま使用するが、乾燥させてドライハーブにするしかないのです。西洋においてはハーブは、医薬品の域に達していたというヒポクラテス（医学的の研究に基づき「世帯」があります。からだにどんな作用があるかの追求した結果、美味しさは重視されなかったのだとすると、東洋のお茶の捉え方との対比が興味深く感じられますよね。

20世紀に見出された抗生物質は、即効性があり、多くの病気の治療薬として使われています。しかし、長期間の使用や、副作用が不安な人もいるのではないのでしょうか？

こころの病や生活習慣病が顕現されるなかで再び見直されているのが、ここからたどる道を探してくれる構作物療法（フットセラピー）です。ハーブは、副作用の心配もなく、ちょうど良い状態にしてくれます。「少しづつと違うな」と感じたら、症状に合わせて「緑のくすり」ハーブも選ばれるように加えてみませんか？

人々を癒し続けるハーブヒストリー

ハーブには、長く人々と歩んできた歴史があります。中世では、キリスト教がハーブの歴史に大きな影響を及ぼしました。この時代は、一部の修道院を除いてすべての「癒し」が禁止されていたのです。しかし、禁止の対象外であった修道院では薬草園が作られ、薬草精が盛んに製造されるなど、ハーブを使用した病気の治療が行われていました。それほどハーブの治癒力は認められていたのでしょうか？

東洋では、一種類の茶の木から数百とも言われる数の加工法を編み出し、緑茶や紅茶、ウーロン茶など、いろいろな種類の茶を作り出しました。美味しさを追求するなかで、それが政治的な力を持つ事もあり、おもてなしの心を示す行為にもなりました。

一方西洋では、何百という種類の薬草がある



【別名】セイヨウハッカ
 【和名】ハッカ
 【学名】*Mentha X piperita*
 【科名】シソ科
 【使用部位】葉
 【主要成分】精油 (α-メントール、メントン、メントフルン) / フラボノイド (アピゲニン、ルチオリン) / タンニン (ロスマンシ酸) / カフェン酸 / クロロゲン酸
 【作用】賦活のち鎮静、鎮痛、中枢神経の刺激、筋緊張の緩和、嚥下、健胃、抗菌、胆汁分泌、排泄力アップ
 【禁忌】幼児への使用は避けましょう。妊娠中、授乳中の使用は注意が必要です。



No.2 **ペパーミント**
Mentha X piperita



Comment
 メントールの香りが印象的。スーとした清潔感が独特な存在感を出している個性の強いハーブティ。古代ローマ時代から生薬に使用されてきた。ブレンドする際には、使用する量を加減してくださいね。緑茶にペパーミントと砂糖を加えると、モロカンミントティーになります。



お飲み

P.149 P.82

口内炎が
できやすい
喉が乾く
とき

P.155 P.108

生活に運動を
取り入れたい
とき

爽やかな香りで気分をリフレッシュさせてくれたり、清涼感があるハーブティです。さっぱりしたいときに飲むのも良いですね。そのときどきの体調や好みによって、ストレスが溜まる心身によって起こる、過敏性腸症候群などの心身症にも用いる事ができます。

消化器系の調子が悪いときは、ジャーマンカモミールとのブレンドが特にオススメです。この二つのハーブが合わさる事で、胃酸分泌が期待できます。単体で使うよりも効果が高まるので、ぜひお試しください。

苦手な人も、お茶に淹れて飲んでいただくには、ソフトドリンクに混ぜても良いでしょう。

【別名】—
 【和名】カミツレ
 【学名】*Matricaria chamomilla / M.recutita*
 【科名】キク科
 【使用部位】花
 【主要成分】精油 (α-ビスボロール、カマズレン) / マトリシン / フラボノイド (アピゲニン、ルチオリン)
 【作用】消炎、鎮静、鎮痛、解風
 【禁忌】キク科植物アレルギーの人は使用を避けましょう。



No.1 **ジャーマンカモミール**
Matricaria chamomilla



Comment
 「ねるまえに大きじに1杯ですよ」ある晩、おなかの具合が悪くなったビーターに、母の香りが分米カモミールを飲ませるシーンです。世界的に愛されている「クワンソウ」のお話にも出てくるんですね。「マザーハーブ」とも呼ばれ、ここからからだにも優しいジャーマンカモミールは、常備しておきたいハーブの一つです。



お飲み

P.156 P.89

暴飲暴食で
胃もたれ
子どもの行動に
ついて

P.171 P.140

気持ちを
落ち着かせたい
とき

背中のような香り、甘ずっぱい風味が特徴。比較的飲みやすいので、アロマ初心者さんにもオススメのハーブです。

痛みや炎症の緩和などの、からだの不調から、興奮状態や緊張、落ち込みなどの、こころの不調、まで癒してくれる万能なハーブ。だから「こんなハーブを選んで良かったからな」というあなたは、最初のハーブに選んで間違えてはいません。

ブレンドハーブティーのベースにぴったりなので、私もよく作っています。ぜひ、いつか試してみてください。お気に入りのシシを思い出して、お気に入りのポット(またはお気に入りのマグ)に入れていただくのもおすすめです。

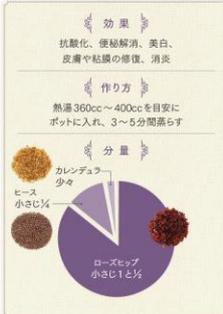
昔との見た目のギャップが気になる

今の姿も美しく認めて年齢を重ねた美しさに

同窓会の案内が届いたとき、久しぶりに会うみんながどんな様子かたのしみながら、同時に、老けたと思われたいかならないかと不安になります。ハーブティは、若々しさを保つためのケアもできます。

このブレンドは、皮膚のたるみを予防し、透明感のある肌を保つのに役立ちます。ほのかに甘ずっぱい、優しい風味と、肌の抗酸化を期待できます。若々しいあなたの容姿を期待しています。若々しいあなたの容姿を期待しています。

ビタミンC豊富なローズヒップが、肌の弾力性を保つのに役立ちます。また、肌の老化を防ぐのに役立ちます。また、肌の老化を防ぐのに役立ちます。



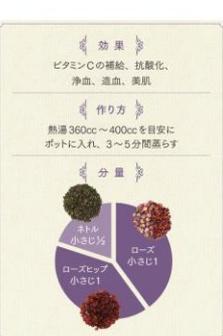
肌がくすんでハリがない

デトックスを保つブレンドから内側から綺麗になる

「からだの内側から綺麗になる」という言葉をよく耳にしますが、内側とは、どこを指すのでしょうか。私は、内臓や血液を指すのだと思います。内臓が綺麗になると、外側である肌の悩みも解決するという声もあるほど、関係が深い関係にあります。

ローズヒップのビタミンCは、抗酸化作用やデトックスを促し、活性酸素を除去し、肌の老化を防ぐのに役立ちます。また、肌の老化を防ぐのに役立ちます。

また、肌の老化を防ぐのに役立ちます。また、肌の老化を防ぐのに役立ちます。



【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心に、国内外で山岳・自然科学・アウトドア等の分野で出版活動を展開。さらに、自然、環境、ライフスタイル、健康の分野で多くの出版物を展開しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社：東京都千代田区、代表取締役：唐島夏生、証券コード：東証1部9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「旅・鉄道」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：岡山泰史

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail: info@yamakei.co.jp

<http://www.yamakei.co.jp/>