

食べてよし

使ってよし

カラダ喜ぶ素材

よもぎ



道端や河原などによく生えている「よもぎ」。お餅に混ぜて草餅として食べる事が多いと思いますが、これから出る春の若葉が食用に適しているそうです。また様々な成分が含まれているので、食用以外にも色々な使い方で取り入れると、体にも良い植物です。今回はそんなよもぎの注目成分や活用法などを紹介します。

る」という意味の「艾葉」と呼ばれるほど、体に良い成分が含まれているそうです。

まずはほうれん草の10倍もあるという食物繊維。排便を促進し、満腹感を与える事で美容やダイエットにおすすめの成分です。ほかにビタミン類や抗酸化作用のあるカロテン、抗アレルギー作用などのあるフラボノイドや各種ミネラルなど沢山の成分が含まれています。

また最近では鉄欠乏性貧血に良いとして注目されています。鉄欠乏性貧血は血液を作り体内の細胞へ酸素を送るのに重要な鉄分が不足する事で起こります。目まいや立ちくらみ、集中力も低下するので、日常生活に支障が出る場合もある症状です。鉄分は体内で生成出来ないという一日の吸収量も決まっているため、特に不足しがちな方は毎日適量を摂取するのが良いそうです。

よもぎには鉄分が多く、また含まれるクロロフィルには体の隅々まで酸素を届けてくれる成分が含まれています。よもぎを使用した食品なども多くあるので、楽しみながら食事に取り

入れてみてはいかがでしょうか。



写真右:よもぎがたっぷり入った「多摩川蓬かすていら」一箱900円(志むら製菓)
写真左:天然の国産よもぎを使用。香りとコシが特徴の「よもぎうどん」250g5把1312円〜(越後薬草)

よもぎ採取には注意を

河原や道端によもぎが生えているから摘んで使おう!と思つたら、ちよつと待つて下さい。特に若葉が毒草であるトリカブトと良く似ているからです。よもぎの若葉は裏に白い毛が生えていて香りもあります。トリカブトにはどちらも無いそうですが、やはり素人が摘むのは危険が伴います。

今は食材屋さんで粉末も販売されていますので、料理やお菓子作りにはそういったものを使用するのがおすすめです。



お湯で戻して料理やお菓子に使用できる「よもぎ粉末」(青森産)40g270円(富澤商店)

美容におすすめ「よもぎ蒸し」

数年前から密かなブームなのが「よもぎ蒸し」。これは韓国の伝統的な民間療法で、よもぎや漢方薬を煮立たせた鍋の上に穴の空いた椅子を置き、そこに座つて下半身の粘膜からその蒸気を吸収するというものです。美肌やストレス解消に良く、婦人科系疾患の改善にも良いと言われています。日帰り温泉などでも行っている所がありますので、機会があれば試してみてくださいいかがでしょうか。

よもぎ風呂もぜひ

よもぎはもちろんお風呂にもおすすめです。精油成分には血行促進のほか、殺菌作用があるため肌トラブルのある方にもおすすめです。また脳神経を鎮めて睡眠を促してくれる成分も含まれています。葉が手に入るようでしたら煮立たせたものを

生命力の強い植物

よもぎは、ごぼうやレタスなどと同じキク科の植物。日当たりが良ければ荒地でも繁殖する特徴から、四方に繁殖するという意味の「四方草」、よく萌え出る草という意味の「善萌芽」などと言われ、それが「よもぎ」という名の由来だそうです。

その生命力の強さから食べ物に使用したり煎じて飲んだり、また魔よけの飾りとして昔から使われていました。よもぎを使つたお餅や、よもぎの葉の裏に生えている繊維毛である「もぐさ」を使ったお灸などは、中国から日本に伝わったそうです。ちなみに餅に使われる事から「もち草」と呼ばれる事もあるそうです。



よもぎの香りを楽しめる草餅。ほど良い甘さのあんが入った「草もち」2個189円(香炉庵)

よもぎのパワーに注目

様々な使用方法があるよもぎですが、漢方では病を止め

お風呂のお湯に加えたり、乾燥させたものをティーバックに入れてお風呂に入れるのもおすすめです。また入浴剤も出ているので、それを使用してはいかがでしょうか。

家では面倒、と言う方は日帰り温泉の季節湯や変わり湯などで楽しむことができますよ。



乾燥よもぎの葉を巾着に入れた手軽な入浴剤も「巾着入り乾燥よもぎ」1個300円(natural grass工房)

いかがでしたか?

食事、お風呂にと生活の中
に上手く取り入れてみてはい
かがでしょうか。但し、治療中
の疾病がある方は主治医と
相談してからご利用下さい。

