

ハーブ

10月 栄養だより

ハーブとは、香りに鎮静・興奮などの作用がある有用植物で、緑の葉を持つ草、茎のやわらかい植物などを指します。

料理の香り付けや保存料、薬、香料、防虫などさまざまな分野で利用されています。

ハーブには、1万を超える種類があり、「料理用ハーブ（カリナリーハーブ）」「園芸用ハーブ（オーナメンタルハーブ）」「薬用ハーブ（メディカルハーブ）」「芳香ハーブ（アロマティックハーブ）」と呼ばれ、区別されます。

ハーブの名前の由来は、ラテン語で草を意味する「herba（ヘルバ）」が語源で、その後英語の「herb」へと変化していきました。歴史は古く、メソポタミアやエジプトといった古代文明ではすでにハーブが薬として栽培、利用されていた記録が残っています。



～身近にある代表的な食用ハーブ～

ミント	イライラや疲労、酔い止めなどスッキリさせる効果が期待でき、鼻がスッキリとおるので花粉の季節におすすめ。殺菌効果に優れていることから、オイルは虫除けにも使われます。
バジル	香りには鎮静作用があり、頭痛や吐き気、胃の不調を緩和させる効果があります。
ローズマリー	常緑性の低木で、生の葉や乾燥させた葉が料理や薬に利用されます。特に肉や魚の臭み消しとして使われることが多く、精神安定効果があり、集中力や記憶力を高める作用が期待できます。
パセリ	料理の彩りに添えられている姿をよく見かけるパセリ。 口臭予防や疲労回復、食中毒の予防などにも効果があります。
コリアンダー	「パクチー」「シャンツァイ」の名前でも知られ、アジア料理の香り付けには欠かせない存在です。食べると腸内運動が活発になり、体外に有毒物質が排出されるデトックス効果が高いとされています。

これらのハーブは家庭でも簡単に栽培できます。

いつもの料理にハーブを加えることにより、風味豊かな一品になります。

また、お茶として楽しむことができます。