

ハーブのある暮らし、始めませんか？

ハーブティーやハーブを使ったお料理、ハーブ石けんやハーブバス…。最近では暮らしのさまざまなシーンでハーブを活用する方が増えてきています。そこで、わが家でフレッシュハーブを育ててみてはいかがでしょうか。

プランターから摘み取ったばかりのフレッシュハーブでお茶を楽しんだり、お料理のアクセントに活かしたり、オリジナルのハーブサラダを味わったり。いつも身近にハーブがあれば、素敵な暮らしがもっと広がると思いませんか。

もちろん、市販のドライハーブなどを上手に活用するのも良いですが、わが家でたくさん収穫できれば、農薬などの心配もない安全・安心な自家製のドライハーブにして一年中活用できるようになります。

フレッシュハーブを育てる暮らし、わが家で始めてみませんか？

こんなにすごい！ ハーブのチカラ!!

ハーブと聞くと「癒し効果」をイメージしますが、実はその他にも多様な効能を発揮して、私たちの暮らしをサポートしてくれます。

積水ハウス総合住宅研究所では、ハーブの効果について研究し、検証実験などを実施。その結果、リラククス効果が得られるのはもちろん、疲労回復や血圧のコントロール、ストレス解消や覚醒・集中効果など、ハーブには多くのチカラが備わっていることがわかりました。

そんな研究成果から「ハーブのすごいチカラ」をご紹介します。ハーブのチカラ(特性)を知って、住まいの中で効果的に活用すれば、日々の暮らしをより豊かに健やかにすることが出来ます。

ハーブのチカラ① 部屋にグリーンを置いて リラククス!

室内にグリーンがある場合とない場合で比較実験すると、グリーンがある場合の方が副交感神経指標が優位になることがわかりました。つまり視界にグリーンが入ることで、心身ともにリラククス状態に回復するスピードが速まるということ。リビングなどでハーブを育ててグリーンを増やせば、リラククスしやすい空間が生まれるわけです。



※積水ハウス総合住宅研究所調べ

ハーブのチカラ② 自然を感じる空間は 疲労回復に効果的!

左の写真のような自然を身近に感じるリビングと通常のリビングで、疲労負荷をかけた後にしばらくくつろぐと過ごすという疲労回復の比較実験を行なったところ、自然を身近に感じるリビングで「癒しやリラククスを得られた」という感覚が強いことが判明。身体的にも疲労が回復し、パフォーマンス量も向上することがわかりました。マンションならバルコニーにハーブのプランターなどを置いて、リビングからの眺めをアップするのがおすすめです。



自然を身近に感じるリビング



通常のリビング
※積水ハウス総合住宅研究所調べ

ハーブのチカラ③ ラベンダーの鎮静作用で 血圧コントロール!

鎮静効果があることで知られるラベンダーを使って、その効果を検証。20〜30代の女性16名にラベンダー畑でしばらく過ごしてもらったところ、安静時の血圧が高い場合は下がった。低い場合は上がるという結果が得られました(表①)。ラベンダーの香りや風にそよぐ様子を眺めることで、体調を本来の状態に戻す「自然治癒力」を高めることが証明されました。

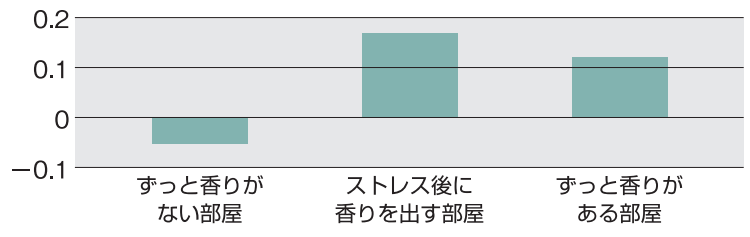
ハーブのチカラ④ ハーブの香りによって ストレス軽減!

ずっと香りが無い部屋、ストレス後に香りを出す部屋、ずっと香りがある部屋の3つの条件の部屋で、計算問題を解くというスト

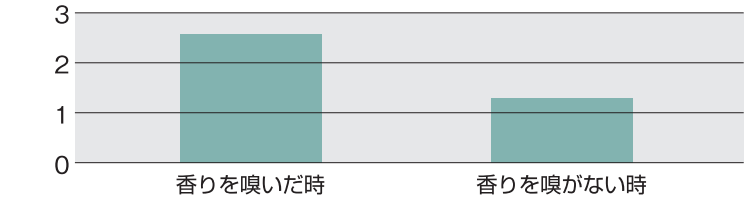
■表①：ラベンダー畑での生理指標による評価
※千葉大学大学院園芸学研究所岩崎研究室調べ

	高血圧	正常	低血圧
被験者数(人)	4	8	4
最高血圧(mmHg)の変化	-30	-3	+5
最低血圧(mmHg)の変化	-11	-1	+1.5
脈拍(拍/分)の変化	-10	+2	+6

■グラフ①：副交感神経指標(CVI)の平均値
※積水ハウス総合住宅研究所調べ



■グラフ②：肯定的感情状態(多面的感情状態尺度)の平均値
※積水ハウス総合住宅研究所調べ



ハーブのチカラ⑤ ローズマリーの覚醒効果で 集中力アップ!

パソコン操作を行なうという負荷をかけた後に、ローズマリーなどの覚醒効果のある香りを嗅ぐという実験をしたところ、肯定的な感情が高まって否定的な感情が低くなるということが確認できました(グラフ②)。子ども部屋など、集聚力を高めたい部屋に取り入れたいハーブの効果のひとつです。

レスをかけてハーブの香りの効果を検証したところ、ストレス後に香りを出す部屋で過ごした場合に副交感神経指標が優位になり、リラククス効果が最も高いという結果が得られました(グラフ①)。帰宅時の玄関や就寝前の寝室など、タイミングよく香りに接するようにするのがおすすめです。

ビギナーでも安心!! 実はハーブは育てやすい!!

ハーブを自宅で育てるのは難しいのでは? そんな思いを持っておられる方も少なくないのではないのでしょうか。ところがガーデニングビギナーでも、比較的簡単に育てられるのがハーブの特徴。もともとはヨーロッパの雑草ですから、あまり手間をかけなくても気軽に育てることができるのです。

マンションのバルコニーでプランターを使って栽培することも十分可能。身近にフレッシュなハーブがあれば、ナチュラルなライフスタイルをぐんと楽しみやすくなります。

ハーブを育て始めるなら、春の早い時期にスタートするのがおすすめです。春から初夏、秋まで、長い期間にわたって栽培することができます。たくさん育てば、ドライハーブにしておくのが有効。1年を通して、ナチュラルなハーブライフが楽しめます。

ハーブ栽培のスタートは?

ハーブを育て始めるには、基本的に「種から」「苗から」「挿し木」の3つの方法があります。それぞれのポイントを知って、ハーブ栽培をスタートさせましょう。

種から育てる場合

たくさん育てたい場合は種をまく方法がおすすめです。用意する種は収穫から1〜2年以内の新しいものを選びましょう。光を好む種類や好まない種類によって、土のかぶせ方も違いますので、種袋の指示をしっかり確認してください。発芽したら生育の悪いものを混み合っている部分を間引いて、大きく育てるようにしましょう。

苗から育てる場合

市販の苗を選ぶ際は、「徒長(茎が間延びしている状態)していないか」「全体的に元気か」「病害虫が発生していないか」などをチェックします。一般的にはポットから取り出して根を少しほぐしてから植え付けますが、移植を嫌うフェンネルやパセリ、コリアンダーなどは根を崩さないように植え付けましょう。

挿し木で始める場合

ハーブの大半は挿し木で簡単に増やすことができます。お友達が栽培されている場合などは枝を分けてもらおうと良いでしょう。新しい枝を7〜8cmほど切り取り、葉を下から3/4ほど取り除きます。茎を斜めにカットして水に30分〜1時間程度つけて、水上げしたら節の部分が埋まるように用土に挿します。

上手な栽培の秘訣は?

ハーブは基本的に強い植物なので、あまり神経質にならなくても大丈夫です。「土と肥料」「日当たりと風通し」「水やり」の3つのポイントを押さえるようにしましょう。

土と肥料

腐葉土や赤玉土で、水はけ・保水性・通気性の良い土をつくるようにしましょう。腐葉土と赤玉土の割合は7:3がベスト。ハーブや野菜の培養土として市販されている土は、あらかじめ元肥も入っているバランスよく構成されているのでおすすめです。



わが家で育てているからこそ味わえるのが、摘みたくて淹れるフレッシュハーブティー。リフレッシュや風邪予防、美肌など、ハーブの組み合わせでさまざまな効果が期待できます。

日当たりと風通し

適切な日当たりや風通しは、ハーブの原産地を知れば理解しやすくなります。セージやローズマリーなどの地中海沿岸が原産地の種類は、日当たりや風通しの良い場所を好みます。バジルなどの熱帯アジア産のハーブは、冬に室内へ移動させる配慮が必要になります。

水やり

土の表面が乾いたら、たっぷり水を与えるのが基本です。毎日観察していると、少々の乾燥でも大丈夫なハーブと、少しでも水切れすると元気がなくなるハーブなど、違いがわかってきます。過湿状態を苦手とするハーブも多いため梅雨時には注意が必要です。

寄せ植えコンテナがおすすめ!

ハーブ栽培のビギナーにおすすめしたいのがよく使うハーブを寄せ植えにする「ハーブコンテナ」です。テーマを持たせてチャレンジしてみましょう。

スターターコンテナ



ハーブを育ててみたいけど、何がいいかわからない…。そんな人におすすめなのがスターター

コンテナです。お料理からティー、コスメまで万能選手の3種類の寄せ植え。常緑ハーブの組み合わせなので、1年中収穫を楽しめます。

使用ハーブ

ローズマリー、オレガノ、タイム



煮込み料理に深みを与えるブーケガルニ。コンテナから少しずつ摘み取って、タコ糸などで束ねたらできあがりです。煮込み過ぎると苦みが出るので、香りが移ったら早めに取り出すようにしましょう。

使用ハーブ

ベイ、ローズマリー、セージ、タイム

わが家でハーブを育てて、 五感で楽しもう!!

視覚、味覚、嗅覚、聴覚、触覚。人は五感で得た情報を脳に伝え、感情や思考、行動へとつなげています。いわば、この五感でどのように情報をキャッチできるかが、そのまま暮らしの質にも影響してると言えるでしょう。

植物が人の五感をほどよく刺激してくれることが近年の研究でわかってきており、単に身近に植物があるだけでなく、自ら育てるという行為が大切だとも言われています。だからこそ、育てやすい植物として、また暮らしに活かしやすい植物としてのハーブがおすすめです。自分の手で育てて収穫する



摘み取ったハーブを布で包んで縛る、ハーブボール。お湯で湿らせてから軽く蒸し、顔や体を優しくパッティングするようにマッサージすれば、血行促進などの効果が期待できます。

ことは触覚を刺激し、風にそよぐ葉は聴覚に心地良く響きます。さらにハーブならではの香りを嗅覚で、愛らしい花を視覚で楽しみ、収穫してお料理やハーブティーに活かせば味覚で感じ取ることができます。

ハーブを身近で育て、収穫したものをごまごまに楽しむ。それは暮らしの質を高め、豊かな時間を過ごす、何よりの生活スタイルではないでしょうか。

ビギナーにも育てやすい

おすすめ ハーブ図鑑



ミント Mint

別名「ハッカ」。で、清涼感のある香りや味で馴染みの深いハーブです。代表的なスペアミントやペパーミントのほか、アップルミント、パイナップルミントなど、種類が豊富です。

●育て方/半日陰でも生育可能。高温多湿を嫌うので、水やりは土の表面が乾いたら与える程度にします。

根付け時期: 3~6月、9~10月
開花時期: 6~8月
性質: 夏緑多年草(耐寒性)
使用: お菓子、ハーブティー、ハーブバスなど



ローズマリー Rosemary

森林を思わせる清々しい香りのローズマリーは、ギリシャ・ローマ時代から、若返りと老化防止に良いと親しまれてきました。セージ、タイムとともに3大ハーブと言われています。

●育て方/やや乾燥した環境を好み、病害虫の心配はほとんどありません。這うタイプと立ち上るタイプがあります。

根付け時期: 3~6月、9~10月
開花時期: 1~12月
性質: 常緑小低木
使用: 料理、ハーブティー、ハーブバスなど
※妊娠中、高血圧の人は使用を控えます



レモングラス Lemongrass

スキのような姿をしており、レモンの香りが爽やかなハーブです。エスニック料理に活かしたり、フレッシュハーブティーとして好まれますが、リースの土台としても活躍します。

●育て方/日当たりを好み、乾燥に弱いので要注意。高温多湿に強い反面、寒さに弱く、戸外での冬越しは難しいです。

根付け時期: 5~6月
開花時期: 日本ではほとんど開花しない
性質: 夏緑多年草(非耐寒性)
使用: 料理、お菓子、ハーブティー、クラフトなど
※妊娠中は使用を控えます



バジル Basil

多くの種類がありますが、代表的なスイートバジルは柔らかな風味で料理にもよく利用されます。トマトやチーズ、ニンニクやオリーブオイルと相性が良く、イタリア料理には欠かせません。

●育て方/日当たり・水はけの良い土壌を好み、土の表面が乾いたらたっぷり水を与えます。アブラムシ、ヨトウムシに要注意。

根付け時期: 4~6月
開花時期: 7~10月
性質: 1年草
使用: 料理、ハーブバスなど
※妊娠中は使用を控えます



セージ Sage

「セージのある家には病人がない」という諺があるほど、古くから薬効が認められてきたハーブ。学名の「サルビア」はラテン語で「治療・健康」を意味します。

●育て方/日当たり・風通しの良い環境を好み、耐寒性があります。湿った環境が苦手なので水のやりすぎに注意が必要です。

根付け時期: 4~6月、9~10月
開花時期: 6~10月
性質: 常緑小低木
使用: 料理、ハーブティー、ハーブバスなど
※妊娠中、高血圧の人は使用を控えます



タイム Thyme

すっきり爽やかな香りが特徴で、フレッシュでもドライでも風味が落ちません。種類が多く、それぞれ香りが異なります。ローズマリー、セージとともに3大ハーブと言われています。

●育て方/日当たり・水はけの良い土壌で乾燥気味に育てます。高温多湿を嫌うので、こまめに切り戻して風通しを良くします。

根付け時期: 3~6月、9~11月
開花時期: 5~7月
性質: 常緑小低木
使用: 料理、お菓子、ハーブティー、クラフトなど
※妊娠中は使用を控えます



イタリアンパセリ Italianparsley

一般的なパセリより食べやすく、香りがマイルドなイタリアンパセリ。ビタミンA、B2、C、E、カルシウム、鉄分などのミネラル、食物繊維が豊富で、熱を長時間加えても風味が変わりません。

●育て方/乾燥すると葉が堅くなるので水切れに要注意。高温多湿も苦手なので、こまめに収穫して間引きします。

根付け時期: 3~6月、9~10月
開花時期: 6~7月
性質: 2年草
使用: 料理、ハーブティーなど
※妊娠中は使用を控えます



ラベンダー Lavender

高い薬効と芳香で人気のラベンダーは、リラックス効果があることで知られています。中世ヨーロッパではラベンダーの花を部屋に吊るして、蚊やハエの虫除けにしたと言われています。

●育て方/日当たり・風通し・水はけの良い環境を好みます。多湿を嫌うので、梅雨時などは雨のかからない場所に移します。

根付け時期: 3~5月、9~10月
開花時期: 5~7月
性質: 常緑小低木
使用: お菓子、ハーブティー、クラフトなど
※妊娠中は使用を控えます



オレガノ Oregano

こんもりとした草姿に育ち、繁殖力が旺盛なので育てやすいハーブです。ギリシャでは昔、「幸福のシンボル」として冠をつくり、婚礼の際にかぶる風習がありました。

●育て方/乾燥や日陰、冬の寒さに強い反面、多湿に弱いので水やりは控えめにしましょう。

根付け時期: 3~6月、9~11月
開花時期: 6~8月
性質: 常緑多年草
使用: 料理、ハーブティー、ハーブバスなど
※妊娠中は使用を控えます

