

# ～春に芽吹く薬草～ よもぎの豆知識



## 春には苦いものを食べよ

「春の血には苦味を盛り」ということわざがあります。

苦い食べ物を食べることによって「冬の体」から「春の体」にチェンジさせる為だそうです。苦味には解毒作用や新陳代謝を促進する作用があると言われています。身近にあるよもぎは最適です。今回はそのよもぎについて調べてみました。

## 摘んでいい時期・ダメな時期

3月	4月	5月～翌年2月
新芽はアクが少ないので、そのまま刻み味噌汁や吸い物に。	3月後半～4月はあく抜きが必要です。食べるのは4月いっぱいまでに。15cm以上のものは食用にしないこと。	大きくなったよもぎは、干して暮らしに活用できます。お風呂や傷の手当てに。

※よもぎは至る所で見ることができますが、体に取り入れるものは衛生面を考え、できるだけ清潔な場所に生えているものを使いましょう。

## よもぎの栄養と滋養はすごい！

### 食

食事でよもぎを摂るには、アク抜きをきちんとしないとおいしくならず、アクの陰性が体にさわります。塩ゆで後、水にさらし、絞ってからお使いください。

### 薬

よもぎをすりつぶして絞った汁は、熱を出した時におちょこ一杯飲むと殺菌効果が発揮され、解熱剤に。飲みにくい場合は水を加えて飲むといいでしょう。

### 浴

干したよもぎの煎じ汁をお風呂に入れると、体が芯から温まり、血行も良くなります。肌もスベスベになりアトピー性皮膚炎の症状が良くなった人も…。

### 茶

血液の浄化と造血、貧血や冷え性、アレルギー体質の改善に。体にたまった有害物質を排出すると言われています。

### 灸

【味噌灸】  
お灸に使われるもぐさの原料はよもぎです。もぐさは葉の裏側の白い綿毛です。昔の人は、お灸を自分ですえて元気になって働いていました。

参考資料：『若杉ばあちゃんのよもぎの力』 若杉 友子 著 パルコエンタテインメント事業部 498.5/7

## 参考資料



『散歩で見つける薬草図鑑 見分け方・使い方がよくわかる』  
指田 豊 監修  
家の光協会 499.8/サ



『和ハーブのある暮らし』  
平川 美鶴 著  
エクスペリッジ 499.8/ヒ



『便秘にはハーブ&野草がすくすく!』  
健康生活研究会 編集  
滋慶出版/土屋書店 493.4/ハ



## 暮らしの歳時記

### 八十八夜

立春から数えて88日目の日（5月2日頃）を「八十八夜」といいます。農作物の種まきの時期であり、「八十八」という字を組み合わせると「米」という文字になることから、農業にとって縁起の良い日とされています。この時期には新茶の茶摘みが盛んになり、特に八十八夜の日に摘んだお茶を飲むと、1年間元気に過ごせるといわれています。

参考：『大切にしたい、にっぽんの暮らし。』 さとう ひろみ 著 サンクチュアリ出版 336.1/サ

## 私の心に響いた言葉

『なに、なんでもないことだよ。心で見なくちゃ、ものごとはよくみえないってことさ。かんじんなことは、目にみえないんだよ』

『星の王子さま』 サン=テグジュペリ 著 内藤 濯 訳 岩波書店 K953/サ

## スタッフおすすめの本



『せかいいちのおねこ』  
ヒグチユウコ 作  
白泉社 K913/ヒ

児童書ではあまり見られない独特なタッチの絵と、純粋で優しさ溢れるねこの冒険に、心が温かくなります。おしゃねなねこたちと、細かい所にまで遊び心あふれる挿絵にも引き込まれてしまいました。自分が大変な時でも誰かを助ける優しさと、不器用で伝わりにくいけれど相手を思うからこそその優しさを教えてくれる物語は、大人が読んでも楽しめる一冊です。

(東恩納)

## スタッフよもやま話

よもぎについて調べていたら、祖母のことを思い出しました。子どもの頃、春になると、よくお草のあんを包んだよもぎ饅頭を作ってくれました。甘いだけでなく、デトックス作用で体にも良いことを知って、優しかった祖母の思い出とともに幸せな気持ちに満たされました。よもぎは、古来より西洋でも東洋でも薬草として尊ばれ、フランスでは「エルブ・ロワイヤル(王の草)」、中国では「医草」と呼ばれて、冷え性の改善や出血を止める生薬として、外用・内用ともに用いられてきたんですね。今年の春はよもぎの新芽が出てきたら、私も家族の健康を願いながらよもぎ饅頭を作りたいなあと思っています。

(上原)