

# CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 25/Mar/2013/vol.239



## この季節を少しでも気持ちよく過ごすレモンバームの力 *Lemon balm* *Melissa*

レモンバームまたの名をメリッサ、ハーブティーやアロマの世界では有名なハーブです。レモンバームはとても生育が早く暑さにも寒さにも強い育てやすい植物で、コンテナガーデンでも近年人気のあるハーブの一つです。ご存じのようにハーブは、その昔薬草として珍重されていました。レモンバームのハーブティーを飲むと長生きをする・・・長寿のハーブとして古代ギリシャの時代から言われてきたという説もあります。古くからはうつ病の薬剤や、脳と神経の強化剤として使われていた経緯があります。今でこそ科学的に調べられている成分としては、ロズマリン酸、シトラール、シトロネラール、リナロール、 $\beta$ カリオフィレンなどがありますが、このレモンバームの精油は気分を鎮静、心を穏やかにし喘息にも気管支炎にも効果を発揮してくれる貴重なものでした。どの人にも親しみやすい爽やかで良い香りに、長い歴史の中で愛されてきた一端を見る事が出来ます。春先は風の強い日も多く、花粉など様々なものが空気中を浮かんでいる季節です。アレルゲンに反応すると、人は脱力感や疲労感などを感じやすくもなり花粉症や各種アレルギー反応を発症します。玉川大学農学部の研究で、このレモンバームが数あるハーブの中では抗アレルギーという作用で非常に高い効果があることが確認されたそうで、鼻づまりなどの不快な症状を緩和し健康に導いてくれる能力が発見されています。現代病にも有効なハーブ、先人の知恵をもう一度見直すべき時は、正に今なのかもしれません。