

「人と自然、人と人、人と健康をつなぐ エディブルガーデン」



< 目次 >

1. 「人間は自然生態系の一部」
2. 環境要素と自然の持つ多面的な機能
3. 植物に関係したいろいろな療法
4. 植物の色の効果と香りの効果
5. エディブルガーデン
6. 育てやすい野菜
7. 代表的な生活に役立つ食べられる身近な植物
8. 薬湯・健康湯に使う植物
9. 香りの楽しめる主なハーブ
10. 料理などに利用できる主なハーブ
11. 花のきれいな主なハーブ
12. 季節を彩る花期の長い主な草花
13. エディブルガーデンでのイベントと作業例
14. エディブルガーデンと施設
15. 空き家をエディブルガーデンのあるコミュニティハウスに
16. 都市の農地を活かしたエコグリーン・コミュニティファーム
17. 知っておきたい うがい薬となる植物

エコ&ヒーリングランドスケープコンサル

樹木医・環境造園家 豊田幸夫

1. 「人間は自然生態系の一部」

「人間は自然生態系の一部」であり、自然から多くの恵みを受けています。また、植物は自然生態系を構成する非常に大事な存在であるだけでなく、私たちの生活に潤いと喜びをもたらし、癒してくれる大きな存在です。

2. 環境要素と自然の持つ多面的な機能

自然界は生物的環境要素である「野生生物」と、非生物的環境要素である「土壌」「水」「大気」「太陽の光」の5つの要素から成り立っています。また、野生生物においては分解者(微生物等)、生産者(植物)、消費者(動物)、高次消費者(人間等)の生態系ピラミッドを形成しているのと同時に、非生物環境要素を含めて物質循環システムが働いています。生態系が機能する豊かな自然環境は、潤いや安らぎ感をもたらすほか、経済活動や日常生活によって生じる廃棄物や廃熱などの環境への様々な負荷を低減化し、清浄な空気やきれいな水をつくりだすなど多面的な機能があります。

＜自然の持つ多面的な機能例＞	
・生存環境機能	生物の生息・生育の場の供給、食料や薬草の供給、飲み水や生活用水の供給、建材や家具などの生活資材の供給、自然エネルギー供給等。
・環境改善機能	潤いのある良好な生活環境の形成、ヒートアイランド現象の緩和、雨水貯留・浸透の場、二酸化炭素削減、微粉塵の吸着、緑化による省エネ等。
・分解・浄化機能	水質浄化、空気浄化、廃棄物削減等。
・再生・遷移機能	里山の再生、森づくり、多自然型護岸等。
・防災・減災機能	防火林、防風林、防雪林、調整池、防火用水、避難緑地等。
・療法・健康機能	各種の植物療法、薬草等。

3. 植物に関係したいろいろな療法

植物に関係する療法にはいろいろなものがあります。

各種の療法	内容・関連参考図書
自然食事療法	薬草や野菜などを食して栄養強壮に役立てる療法。
ハーブ療法	ハーブを使って、人間に本来持っている自然治癒力に働きかける自然療法。
フィトセラピー (植物セラピー)	植物に存在する天然の化学物質のフィトケミカルと総称される成分を中心として、植物の持っている様々な力を有効に引き出して、人の心身の健康に役立てようとするもの。
アロマセラピー (芳香療法)	ハーブなどのエッセンシャルオイル(精油)が持っている芳香を利用して、心身の健康増進や美容に役立てる療法。
薬湯療法	菖蒲湯やハーブ湯などに見られる民間療法。
森林セラピー	疲労回復やリラックス効果があるとされる、植物から放出されるα-ピネンなどの揮発性のフィトンチッドが多く含む森の中の散策などによるリラックス効果を期待した療法。
園芸療法	園芸活動あるいは植物に関連した諸々の活動(フラワーアレンジメント、押し花等)を通して、身体機能や社会への適応力の回復などを目指した療法。

4. 植物の色の効果と香りの効果

色彩心理学やカラーセラピーによると、色にはいろいろな心理・生理作用があり、植物のもつ緑や花の色などが人に心理的・生理的な作用を及ぼします。

色	効果	備考
緑 ●	免疫力を高める。感情安定効果。	植物緑は重要。
赤 ●	自立神経を刺激する。やる気。温かさ。	高齢者の庭には元気になるように、赤系の色や黄色系の草花を植える。
黄 ●	記憶力を高める。脳の働きに効力を現す。	
青 ●	沈静力。苦痛を和らげる。落ち着き。	若い人には好まれる。

ハーブなどの香り成分である揮発性物質は直接脳を刺激し、さまざまな心理的な効果をもたらします。

沈静効果のあるハーブ	ラベンダー、アップルミント、レモンバーム、カモマイル
脳を活性化させるハーブ	ローズマリー

5. エディブルガーデン

5-1. エディブルガーデンとは

「エディブルガーデンとは、野菜やハーブ、果樹など食べられる植物を主体に植えられたガーデン」(豊田)

自然・みどりは単に良好な景観を形成や環境改善機能のみならず、各種の植物療法にみられる健康・療養機能、植物を介してのコミュニケーション形成機能など多様な機能を有しています。

また、気候変動に伴う異常気象による世界的な食料不足、地震や災害などによる食料不足などへの対応が求められています。身近な場所で、食べられる植物や野菜を育てることが必要となってきました。食べられる植物の栽培や手入れを通して健康と、会話が弾み、コミュニケーションが図れます。

エディブルガーデンは、植物療法の場、「人と自然、人と人、人と健康をつなぐ場」となります。

5-2. エディブルガーデンの特徴と期待される効果

人間の心身の機能は使わなければ衰え、骨折などをして歩けなくなったり、痴呆症を発症する恐れを生じます。太陽に当たり、園芸作業や運動など心身の機能を使うことが大事です。新鮮な空気を吸いつつ大地の恵みにふれ、植物を育てる行為は心身の緊張をときほぐしてくれます。

- **五感を刺激する潤いのある緑の環境**： 野菜のみと違い、ハーブや果樹により、香りや紅葉、実を楽しめる五感を刺激する潤いのある環境になる。五感の刺激による身体機能の回復や、作業による運動機能の回復などの効果が期待できる。リハビリガーデン、ヒーリングガーデンにもなる。
- **憩いの場**： 太陽に当たり、新鮮な空気を吸いつつ大地の恵みにふれ、植物を育てる行為は心身の緊張をときほぐしてくれる。緊張感を和らげたり、情緒の安定、気分の高揚をもたらすなどの効果が期待できる。
- **コミュニケーションの場**： いろいろな人の参加が可能で、植物の栽培を介してコミュニケーションの形成が図れる。会話がはずみ、笑顔になれる。
- **食料供給の場**： 健康野菜・果樹、薬草の供給、緊急時の食料供給の場になる。食べられる植物ということで、雑草として扱われていたスギナやスベリヒユ、タンポポなども健康野草に含まれる。
- **生物多様性への配慮の場**： ミツバチや蝶などの蜜源となり、生物多様性に寄与する。コンパニオンプランツとしてハーブと野菜が共生し、病害虫が少なくなる。
- **有機物の有効利用と廃棄物の削減**： 無農薬有機栽培で、落葉や残差、生ごみも肥料として利用できる場所にもなり、ゴミの軽減にも役立つ。
- **収穫物がある**： 食べることができたり、花を花瓶に生けたり、枯葉による押し花などいろいろなものが作れる。ハーブの場合、香りを楽しめながら剪定や間引きなどの維持管理作業ができるとともに収穫作業にもなる。
- **自然と触れ合うと共に季節の移り変わりを知ることができる**： 人は自然の一部であるという認識、人生のリズムと死を考えるきっかけができる。



・商業施設の屋上のエディブルガーデンと貸し菜園



・高齢者福祉のエディブルガーデン(*)

(*)写真提供: 医療法人宮沢医院 グリーンバード

5-3. エディブルガーデンをつくる上での留意点

- ① 肥料分の多い草花栽培用や野菜栽培用の土壌を使用するか、土壌改良をする。
- ② 屋上につくる場合は、植栽基盤は保水排水パネルを使用する。葉菜類では約 20cm 前後の深さでも栽培が可能。一般的には 30cm 以上の深さとする。防風ネットや生垣などの設置などによる防風対策をする。
- ③ 野菜栽培では、土壌の飛散防止を考慮して最小限の耕うんとするような計画とする。
- ④ 果樹の配置は日当たり、北風、実の落下等を考慮する。
- ⑤ 藤棚など木陰で休める施設を設ける。
- ⑥ 有毒植物に注意する。

5-4. 注意する主な有毒植物

<かぶれを起こす植物>	
草花・つる植物	プリムラ類、ラナンキュラス、ノウゼンカズラ(花汁)、アネモネ、イソトマ等
樹木	ウルシ類、ハゼノキ、ヌルデ、オニグルミ、イチョウ等
<食べると中毒症状を起こす植物>	
草花・つる植物	フクジュソウ、スズラン、スイセン、ナツズイセン、バイケイソウ、イヌサフラン、グロリオサ、クリスマスローズ、スイートピー、ルピナス、チョウセンアサガオ、ニチニチソウ、ツルニチニチソウ、ヒナゲシ、センニンソウ、オモト、タマスダレ、ハシリドコロ、ジキタリス、カロライナジャスミン等
樹木	シャクナゲ、レンゲツツジ(葉と花)、アジサイ、キョウチクトウ、カルミア、エンジェルトランペット、イチイ(赤い仮種皮は食べられる)、エゴノキ(実)、ソテツ、アセビ、シャクヤク(根)、シキミ類、ドクウツギ、ウメ(未成熟な果肉と種子)等
山菜・野菜	ジャガイモ(発芽部分と緑色部分)、モロヘイヤ(種子)等
野草	ヒガンバナ、サワギキョウ、タケニグサ(液汁)、キツネノカミソリ、クサノオウ、テンナンショウ(根茎)、トリカブト等
<飲食に注意するハーブ>	
・妊婦、乳幼児はカモマイル類、ラベンダー、ミント類、ローズマリー、オレガノなどのハーブの飲用は避ける。その他ハーブを飲食する場合は調べてから飲食する。	

5-5. 家庭果樹・ハーブ・野菜栽培での留意点

家庭果樹	<ol style="list-style-type: none"> ① 果樹では、混みあった枝や重なりあった枝の除去、残したい枝と太さが競合する太さの枝の除去や誘引、花摘み・摘果をしてバランスを保ち、実をならせる。 ② 肥料は 11~3月に行う窒素主体の元肥、6~7月にカリ主体の追肥、速効性の窒素を主体の肥料少量与える秋の秋肥(礼肥)の 3 回施す。
ハーブ	<ol style="list-style-type: none"> ① 一般的なハーブは、梅雨前に混みいった枝や葉などは剪定して風通しをよくして弱るのを防ぐ。秋初に痛んだ葉や枝などを整枝・剪定する。 ② 収穫は、雨の後は成分が薄く、収穫後にカビが生える原因となるため、2~3日天気が続いた午前中に行うのが望ましい。
野菜	<ol style="list-style-type: none"> ① 腐葉土や完熟堆肥、くん炭などを施し、ボカシ肥などを作物にあわせて追肥する。 ② 作付け計画を立て、連作をせずに栽培適期の輪作とするとともに、多品目・混植栽培とする。ナス科、ウリ科、マメ科などは同じ科のものは連作しない。 ③ 作物の相性を考慮する。ネギとマメ類、ハウレンソウの後のキュウリ、ジャガイモの後のエンドウやショウガなどは生育が悪くなる。 ④ 相互の生育がよくなる作物の組み合わせ(コンパニオンプランツ)例、レタスとニンジン、トマトとパジル、カモマイルとキャベツやタマネギ等。 ⑤ 病虫害を予防する組み合わせ(コンパニオンプランツ)例、 <ul style="list-style-type: none"> ・マリーゴールドと葉菜類やナス、ウリ(臭いが線虫害に効果) ・ローズマリーとニンジンやインゲンマメ、エンドウ(害虫を防除) ・ミント類とキャベツ(害虫を防除)

6. 育てやすい野菜

＜秋に播種または苗植付けする野菜＞			
実を食す野菜	イチゴ等		
葉・茎・蕾を食す野菜	レタス・サラダミックス、茎ブロッコリー(スチックセニョール)、芽キャベツ、ミズナ、ホウレンソウ、シュンギク、コマツナ、コウタイサイ、ナノハナ、ワケギ等		
根を主に食す野菜	コカブ、ミニニンジン、二十日大根、ジャガイモ、キクイモ等		
＜春に播種または苗植付けする野菜＞			
実を食す野菜	ミニトマト、蔓なしインゲン、ミニカボチャ、シントウ、トウガラシ、オクラ等		
葉・茎・蕾を食す野菜	モロヘイヤ、チンゲンサイ、シソ、ツルムラサキ、アシタバ、ニラ等		
根を主に食す野菜	ハツカダイコン、ミョウガ、ショウガ、サツマイモ、ラッカセイ等		
			
・ニラの花	・オクラの花	・ブロッコリーの花	・レタス・サラダミックス

育てやすい野菜例	特徴と利用
ニラ	多年草。年に何度も収穫が可能。根元にアリシンが豊富。葉にはカロテン、ビタミンB2、C、カルシウム、カリウムなどが豊富に含まれる。体を温める温性野菜。花もきれい。
ミズナ	秋に播種。カロテンやビタミンが豊富。サラダや鍋料理に。
サラダ菜ミックス	秋に播種。刈込ながら3回は収穫可能。葉型や色がカラフルで美しい。冬のサラダに。
ツルムラサキ	熱帯性のつる性植物。栄養価はホウレンソウ以上。夏場の栄養価の高い緑葉野菜。
シソ	1年草。こぼれ種で増える。カロテンとカルシウムは野菜の中でトップクラス。ビタミン類とミネラル類も豊富。夏バテ予防に赤シソジュース。健康野菜。
アシタバ	多年草。ビタミン、ミネラルが豊富で滋養強壮に。薬効のある山野草として古くから利用。
コカブ	秋に播種。間引きながら全草を茹でたりして食べる。葉に栄養価が高い。葉にはカロテン、ビタミンB1、B2、C、カルシウムなどが豊富に含まれる。葉野菜として利用。
ミニニンジン	秋に播種。間引きながら全草を茹でたりして食べる。人参の表皮の下は栄養分が高い。葉も栄養豊富。洗う程度で料理する。葉も食べる。
タマネギ	香り成分の流加アリンは生活習慣病予防に役立つ。流加アリンは加熱すると変化するので生食が望ましい。タマネギの外側の薄皮には、ケルセチンが多く含まれている。乾燥させてタマネギ皮茶や粉末にして食す。血圧や血糖値を下げる。
ミョウガ	多年草。春にミョウガタケとして食べ、夏に花穂を食べる。香り成分は夏バテ予防に。
茎ブロッコリー	秋に播種。間引きながら全草を食べる。刈り取りながら3回は収穫可能。カロテンとビタミンCはキャベツの4倍。クロムやカリウム、カルシウムが豊富で、生活習慣病予防に。
オクラ	ネバネバの成分のムチンやペクチン他、ビタミンやミネラルが豊富。健康野菜。花もきれい。
トウガラシ	辛みのカプサイシンで代謝を促進し、肥満防止に。調味料や料理に。

＜関連参考図書＞

- ・「からだに美味しい野菜の便利帳」・板木利隆監修・高橋書店
- ・「おいしく育てる 野菜づくりの科学」・西村和雄著・七つ森書館
- ・「有機・無農薬でできる 雑草を活かす！手間なしぐうたら農法」・学研
- ・「有機・無農薬でできる 野菜づくり大辞典」・金子登美著・成美堂出版
- ・「農家が教える タネと皮活用百科 捨てるな野菜・果物の生命力」別冊現代農業 ・農文協編・農文協

7. 代表的な生活に役立つ食べられる身近な植物

常緑・家庭果樹	特徴と利用
ビワ	利用部位:実、種、葉。実は生食、ジャム、菓子、ビワ酒などに。種はビワエキスの材料。葉はビワ茶、ビワの葉エキス(焼酎に漬け込んだエキス)、チンキ剤、ビワの葉温熱療法などに利用。種と葉にはアミグダリン、ポリフェノール類などが含まれる。抗菌作用、鎮静作用等。葉は漢方の材料、健胃、口内炎、うがい薬、虫さされなどに利用。
オリーブ	実はオリーブオイル、塩漬けにして料理に。葉はオリーブのハーブティーに。葉にはポリフェノールが豊富に含む。血糖値やコレステロールを下げる。抗酸化作用あり。便秘にはエキストラバージンオイルを少量飲むと効果がある。
ユズ	ビタミンCが豊富な果汁はポン酢、料理に。果皮は刻んで吸い物に。実はハチミツ漬けにして風予防に。青い実はユズ酒にして疲労回復に。柚子胡椒、薬味などに。ユズ湯。精油成分のある種子はお酒に漬けてハンドケア、ローション、湿布に利用。
キンカン	実は生食の他、砂糖漬けやハチミツ漬けにして利用。果実酒。果皮にはビタミンCが豊富。止痰作用、健胃作用。機能性食品。果実を刻んで乾燥させたものは生薬の金橘(キンキツ)。解熱、咳止め、疲労回復に。
ウンシュウミカン	実を生食。皮を入浴剤に、血行が良くなり湯冷めしにくい。陰干した皮は生薬の陳皮(チンピ)。陳皮は七味唐辛子の材料に。皮は洗剤にも利用可能。
レモン	レモン果汁を料理、レモンティーなどに。果実はハチミツ漬けに。ビタミンCが豊富。クエン酸で疲労回復を促進。爽やかな香りは集中力を高める。
ヤマモモ	実を生食のほか、ジャム。焼酎ヤマモモ酒は暑気払い、下痢止めなどに。雌雄異株。
フェイジョア	南米原産の果樹で寒さにはやや弱い。6月に花を咲かせ、11月に収穫。生食。
ムベ	つる植物。常緑で秋に実をつける。果肉は生食やジャムに。新芽や果肉は天ぷら等。
落葉・家庭果樹	特徴と利用
カキ	実は生食、干柿、柿酢などに利用。乾燥させたヘタはしゃくり止めの漢方薬に。葉は抗菌作用を利用して塩漬けの葉をかきの葉ずしに。若葉は天ぷらなどに利用。乾燥させた葉にはビタミンCが豊富。カキの葉茶に。風邪予防、動脈硬化予防、高血圧に。
イチジク	実を生食やジャム、コンポートに。栄養価の高い乾燥果実に。乾燥果実を煎じて便秘に。乾燥させた葉の煎じたものは血圧の上昇を抑える。乾燥させて葉は入浴剤に、体が温まる。採取時に茎などから出る白い乳液はイボ取りに利用。
ウメ	健康食の代表格。梅干し、梅酒、梅酢、梅ジュースなど。滋養強壮、食欲増進等。梅核には、アミグダリン配糖体が多く含まれている。熟した梅の梅核と実を利用した梅核エキス(梅天神)、青梅を黒焼きにして乾燥させたものは生薬の烏梅(ウバイ)。
ザクロ	実は料理に。乾燥させた果皮はうがい薬に。花を煎じて飲むと生理の不調緩和に。5月にオレンジの花を咲かせ、秋に実をつける。
クワ (別名マルベリー)	実は食用やジャム、滋養強壯のクワ酒に。葉(デオキシジリマイシン含有)は糖尿病・肥満などの生活習慣病予防、腸内環境改善を改善して整腸作用をもたらすクワ茶。鈴成桑は実つきがよい。
カリン	硬く生食は難しい。実をジャムや蜂蜜付け、カリン酒に。滋養強壯、咳止め。秋に芳香のある実
ヒメリンゴ	実は酸っぱいので果実酒などに利用。小さな花と実を楽しめる。
アキグミ	完熟した実は生食やジャムに。葉と皮は煎じて胃病に。花をハーブティーに。
ジュンベリー	実をジャムなどに利用。4月に白い花を咲かせ、6月に実をつける。紅葉も美しい。
ブルーベリー	実を生食、ジャムに。紅葉が美しい。夏場の水切れに注意する。
ブラックベリー	ビタミンCやアントシアニン、植物繊維が豊富な実は生食、ジャム、果実酒に。葉には収れん作用があり、乾燥させたものをハーブティーに。
キイチゴ	夏に実をつける。実は生食やジャムに。
ユスラウメ	4月に開花し、5月末から6月に赤い小さな実を収穫。生食やジャムなどに。
アケビ	つる植物。3~4月に花を咲かせ、秋に実を。果肉と葉を食用に。蔓は工芸品の材料に。

常緑樹木	特徴と利用
アカマツ・クロマツ	乾燥させた若葉松葉を松葉茶に。青い葉を摘んで松葉酒に。血管壁を強くし、血圧を下げる。葉には、葉酸、ビタミンA・C・K、カルシウム、鉄、ケルセチン、各種アミノ酸を含む。
ヤブツバキ	乾燥させた花や葉は細かく刻んで健康茶に、花は天ぷらに、若葉は椿餅に。種子からツバキ油。開花直前の花、葉を陰干し乾燥させたものは生薬の山茶(サンチャ。)滋養、強壮。
キンモクセイ	花を桂花酒、乾燥花をジャムや砂糖づけにして菓子や紅茶に。
ナンテン	生の葉の煎液はうがい薬に利用。湿疹、かぶれには乾燥した葉を入浴剤に使用。完熟の果実を天日で乾燥したさせたものは生薬の南天実。鎮咳、解毒効果。
シャシャンボ	秋に実をつける。実を生食やジャムに。アントシアニンが豊富に含まれる。
カヤ	実を煎って食べることができる。
スダジイ・イチイガシ	実を煎って食べることができる。
マテバシイ	粉にしてクッキーなどに入れて食べることができる。
カラタネオガタマ	葉を民間薬として利用するほか、花を水の張った小鉢に入れて香りを楽しむ。
ネズミモチ	完熟の実を乾燥したものを煎じて滋養強壮に。かぶれには乾燥した葉を入浴剤に使用。
ヤツデ	葉や茎にはサポニンを含む。葉を刻んで入浴剤に使用。リウマチに。
アオキ	よくもんだ葉をやけど、しもやけ、切り傷などの患部に塗り薬として使用。
クマザサ	抗菌性のある乾燥させた葉はティーとして飲用、口臭予防。抗菌作用、消臭作用。
落葉樹木	特徴と利用
クロモジ	皮のついた枝は高級な爪楊枝に。根皮を煎じて水虫などの患部で洗う。煎じたものを薄めて飲む。胃腸炎、痰、咳に効果。枝葉の入浴剤はリウマチや関節炎に。
クコ	若葉は天ぷら、おひたしに。果実は生食やドライフルーツ。薬膳料理。クコ茶、クワ酒は疲労回復、不眠に効果。滋養強壮、血圧・血糖降下。平安時代からの民間薬。
クサボケ	春に花を咲かせ、秋に香りのある実を、実は果実酒やジャムに、疲労回復。
サンシュユ	日干しした果肉だけを利用して滋養強壯のサンシュユ酒に。
アマチャ	5~6月に花。乾燥した葉の煎じ液を甘味料として用いる。ハーブティーに。
ナツハゼ	赤く紅葉する。秋になった黒い実をジャムや果実酒に。
ガマズミ	5~6月に花を咲かせ、秋に赤い実を。ジャムや果実酒に。
イチヨウ	ギンナンを食用、料理に。夏場の緑の葉は健康補助食品のお茶として。
ニオイコブシ	乾燥した葉はハーブティーに。花の蕾は生薬に。
ヤマボウシ	6月に花を咲かせ、秋に紅葉。実は生食やジャム、果実酒に。
オオシマザクラ	塩づけにした葉を桜もちに用いる。サクラ茶に。
イタヤカエデ	樹液をメープルシロップなどに。
シラカバ	樹液をドリンク剤に。アイヌの人々は砂糖がわりに利用していた。
アカメガシワ	新芽を炒め物や天ぷらに。
コナラ	実をアク抜きし、粉にしてクッキーなどにして食べることができる。
トチノキ	実をアク抜きし、粉にしてトチモチなどにして食べることができる。
つる植物	特徴と利用
スイカズラ	5~6月に芳香のある花を。花はサラダやポップリに、茎葉は入浴剤に。乾燥させた茎葉は生薬の「忍冬茶」。利尿、解毒、解熱に。花は薬用酒「金銀花酒」に。
ヤマブドウ	9~10月に実をつける。実はジュースや果実酒、ワインに。
サルトリイバラ	秋に赤い実をつける。若葉や葉を食用に。実は果実酒に。漢方薬に。
アマチャヅル	乾燥させて茎葉をハーブティーに。サポニンのジンセノイド類を含む。
サルナシ	雌雄異株で、秋にキウイのような実をつける。実を果実酒に。
カラスウリ	10月頃に赤い実をつける。熟した果汁と果肉をしもやけや肌荒れなどに。
クズ	若芽と若葉は和え物に、花は酢の物や天ぷらに、根は葛粉に。葛根湯の材料。乾燥させた葛の花茶にはイソフラボン類やサポニン類を豊富に含む。肥満防止。蔓は工芸品の材料

野草	特徴と利用
ドクダミ	6月に花。花の時期のものが薬効が高い。全草を利用。天ぷらに。乾燥させた葉は臭いがなくドクダミ茶に。ドクダミ酒、に。利尿、整腸、解毒、蓄膿症に。
ヨモギ	先端の新芽を生で食べるたり、若芽葉は草餅や天ぷらに。乾燥させた葉はヨモギ茶に。薬草風呂に。止血、健胃、強壮等。カルシウムが豊富で骨粗しょう症予防に。
スギナ	5~6月収穫の葉は生または乾燥させてスギナ茶に。珪酸を多く含む。利尿作用、リウマチ、関節炎、神経痛等。スギナエキスをスギナの湿布に。欧州ではハーブティーに。
オオバコ	若葉は和え物に、葉は天ぷらに。煎剤は整腸作用、便秘に。入浴剤は疲労回復、冷え性等に。虫刺されややけどに。全草に去痰、鎮咳、利尿、消炎作用。種子に血糖値降下作用等。
セイヨウタンポポ	若葉はサラダに。葉と花は天ぷらに。秋に収穫した根はノンカフェのタンポポコーヒーに。胃腸病、強壮等。多量摂取はしない。血圧を下げるので低血圧の人は注意。
ナズナ	春の七草。全草を和え物や天ぷらに。乾燥させた葉はハーブティーに。動脈硬化予防等。
ハコベ	春の七草。葉はおひたしや天ぷら。乾燥した葉に塩を加えたハコベ塩は歯槽膿漏予防に。
ユキノシタ	若葉を天ぷらに。生葉を揉んで皮膚に。切り傷、炎症に。全草を乾燥させた葉は生葉。
ツククサ	葉や茎、花はおひたしや和え物に。乾燥させた葉はハーブティーに。民間薬。
ノカンゾウ	7月にきれいな花。若葉を和え物や天ぷら、佃煮に。根を煎剤に。民間薬。
オオバギボウシ	葉はおひたしや天ぷらに。乾燥させた葉の煎じ液は民間薬に利用。
スベリヒユ	生のままサラダなどに。ヨーロッパでは乾期の貴重なサラダの材料。
ノビル	茎や葉は食用に。リン茎は焼酎につけて薬用酒に。滋養強壮。
カキドオシ	若葉をおひたしや天ぷら、炒め物に。シソ科で香りがある。
シロザ・アカザ	江戸時代に食用として渡来し栽培。若葉をおひたしや天ぷらに。
イタドリ	春のタケノコ状の若い茎をジュースやサラダ、漬けもの、ジャムに利用。
ハラン	実を煎じたり、焼酎に漬けたハランのエキスを引用。肺炎予防。



・ドクダミ

・スギナ

・セイヨウタンポポ

・ハコベ

＜関連参考図書＞

- 「地域食材大百科」農文協編
- 「自分で採れる 薬になる植物図鑑」・増田和夫監修・柏書房
- 「自然治癒力をひきだす 野草と野菜のクスリ箱」・東城百合子著・三笠書房
- 「山菜・野草の食いしん坊図鑑」・松本則行著・農文協他
- 「和ハーブ にほんのわすれもの」・古谷暢基著・和ハーブ協会
- 「見つける使う 野山の薬草 DVDでもっとわかる」現代農業特選シリーズ6 ・農文協
- 「身近な薬草活用手帖 100種類の見分け方・採取法・利用法」・寺島進監修・誠文堂新光社

8. 薬湯・健康湯に使う植物

身近ないろいろな植物が薬湯・健康湯に利用されています。

＜薬湯・健康湯に使う植物例＞	
針葉樹	・ マツの葉浴、スギの葉浴、ヒノキの葉浴等。
広葉樹	・ ユズ湯、ミカン湯、ビワの葉湯、イチジク湯、ネズミモチの葉湯、ナンテンの葉湯等。
野草類	・ ショウブ湯、ヨモギの葉湯、オオバコ湯、ハスの葉湯、ハコベ湯、ドクダミ湯等

9. 香りを楽しめる主なハーブ

名称	分類	特徴	
ローズマリー	常緑・低木 シソ科	香り葉。立性から中間、匍匐性のあるものがある。強健。花は春と秋から冬に。乾燥に強い。移植を嫌う。葉と茎を料理、ティー等に。若返りのハーブ「記憶のハーブ」といわれている。認知症予防効果。	
ラベンダー	常緑・低木 シソ科	葉と花に香り。耐暑性のあるラバンジン系のハーブが強健。6月に花。花茎をポプリ、ティー、石鹸、精油等に。リラックス効果、防虫効果。	
ローズゼラニウム	多年草 フウロウソウ科	6～7月に淡いピンクの花。葉にバラの香り。乾燥に強い。強健。葉をハチミツの中に入れて香りづけに。アレルギーが出る人がいるので注意。	
アップルミント	多年草 シソ科	リンゴとミントを混ぜた香り。強健。半日陰地から日向地に適。ミントの中では丈夫。葉を菓子やティー、ポプリに。整腸作用。	
スペアミント	多年草 シソ科	清涼感のある香り。半日陰地で湿り気のある肥沃な土壤に適。葉を菓子やティー、ポプリ。整腸作用、消化促進、殺菌効果。乾燥して保存。	
ペパーミント	多年草 シソ科	メンソールの香り。半日陰地で湿り気のある肥沃な土壤に適。葉を菓子やティー、ポプリ。整腸作用、消化促進、殺菌効果。乾燥して保存。	
レモンバーム (別名メリッサ)	多年草 シソ科	葉はレモンの香り。夏場は半日陰地になる湿った肥沃な土壤に適。ムシないように梅雨時にすかし剪定。葉をティー、料理等。鎮静作用、消化促進、リラックス効果。蜂を呼ぶ蜜源植物。	
レモンバーベナ	半落葉・低木 クマツヅラ科	葉はレモンの香り。日当たりと水はけがよく、冬に北風が当たらない場所に適。剪定をして樹形を整える。葉をティーや料理等。鎮静作用。	
レモングラス	多年草 イネ科	葉はレモンの香り。寒さに弱いが都心では生育可能。日当たりよい肥沃な土壤に適。葉は料理やティーに。鎮静作用、消化促進、発汗促進。	
ローマンカモマイル	多年草 キク科	全草にリンゴの香り。夏は半日陰になる場所に適。5月に花。乾燥、水きれとアブラムシの害に注意。花をティーに。鎮静作用、消化促進。	
ジャーマンカモマイル	一年草 キク科	花にリンゴの香り。水きれと虫害に注意。花のティーはローマンカモマイルよりうまい。鎮静作用。「植物の医者」と呼ばれ、周りの植物を元気に。	
セイヨウニンジンボク	落葉・低木 シソ科	7～8月に淡い花。木全体にほのかな香り。果実は昔ペッパーの代用。女性のハーブとして女性ホルモンを調整する作用あり。	
マートル (別名ギンバイカ。)	常緑・低木 フトモモ科	初夏に白い香りのする花。葉をつぶすと香る。葉と乾燥させた実は肉料理の臭みをとる。祝いの木でブーケやリースに利用。	
			
・ローズマリー	・ラベンダー	・ローズゼラニウム	・レモンバーム
			
・レモングラス	・ジャーマンカモマイル	・セイヨウニンジンボク	・マートル

10. 料理などに利用できる主なハーブ

名称	分類	特徴
ワイルドストロベリー	多年草 バラ科	春から夏に実。高温多湿に弱い。乾燥に弱い。ランナーをこまめに切ると収穫は長く楽しめる。実は生食。葉はドライにしてハーブティーにすることが可能。ビタミンC、鉄分が豊富。連作を嫌う。1年おきに株を更新。
食用ホウズキ (別名シマホウズキ)	多年草 ナス科	日当たりの良い場所に。開花は夏から秋で収穫は秋。チッソ肥料が多いと結実が遅くなる。実を生食や砂糖漬け、ジャムなど。ただし未熟な果実は食べてはいけない。ビタミンAが豊富。
コモンタイム	常緑・低木 シソ科	夏に小さな花。高温多湿に弱い。梅雨時に刈込む。晩秋に全体を剪定。全草を料理やティーに。強い殺菌力。ティーは口臭予防、消化促進。
レモンタイム	常緑・低木 シソ科	葉にレモンの香り。夏に小さな花。暑さや乾燥に強いが高温多湿に弱い。梅雨時に刈込む。晩秋に全体を剪定。全草を料理やティーに。
コモンセージ	常緑・低木 シソ科	長楕円形の灰緑色の葉。6~7月に淡紫の花。高温多湿に弱い。夏は半日陰になる場所に適。葉を料理、ティー等。強壮、消化促進。
スイートマジョラム	多年草 シソ科	茎や葉には淡いミントのような香り。5~6月に花を。葉、花を使用。料理の香り付け、ハーブティー、美容健康等。鎮静作用、消化促進作用。
オレガノ	多年草 シソ科	6~9月に花。丈夫。梅雨時に間引きをする。葉をティーに。強壮作用、頭痛、歯痛、生理痛を緩和。生葉よりドライのほうが香りが強い。
フェンネル (別名ウイキョウ)	多年草 セリ科	支柱が必要。蝶や昆虫の幼虫が付きやすい。若葉を魚料理、花はピクルス。種子は噛んで食べると消化促進に。
ディル	一年草 セリ科	6~7月に開花。支柱が必要。フェンネルより葉数が少ない羽根複葉。葉をマリネや魚料理、ティーに。種子はスパイスに。全草に鎮静作用。
イタリアンパセリ	多年草 セリ科	乾燥に弱い。夏場の水切れに注意する。葉をスープやサラダに利用。乾燥や冷凍保存が可能。妊娠中は使用を控える。
パセリ	一・二年草 セリ科	特有の香りのある葉。カリウムやカルシウム、鉄などのミネラル、ビタミンCが豊富な栄養価が高いハーブ。料理に。利尿作用、鎮静作用。s
チャイブ	多年草 ユリ科	5月に花。高温と乾燥に弱い。明るい半日陰地に適。葉はアサツキに似る。花はサラダやドライフラワー。葉は肉や魚料理に。春に株分けする。
スイートバジル	一年草 シソ科	芳香のある葉。乾燥に弱いので、水やりに注意。生長期に追肥。アブラムシやナメクジなどに注意する。料理、ティー、ビネガー、香料。殺菌、抗うつ、強壮、解熱作用。トマトとアスパラガスとは共生関係。
ステビア	多年草 キク科	寒さに弱い。夏の水切れに注意。葉や茎に甘味成分。ティーや料理の甘味付け、糖尿病やダイエットなどに少量使う。
ゲッケイジュ	常緑高木 クスノキ科	乾燥させた葉をブーケガルニエ、スープ、マリネなどに利用。防虫効果があり。衣類などの防虫剤。葉に防臭、防腐作用。春に剪定。
チャノキ (ヤブキタチャ)	常緑・低木 ツバキ科	葉は緑茶等、若葉は天ぷら、乾燥した葉の粉末は菓子等。健康補助食品。晩秋に白い花。ビタミンCが豊富。チャドクガに注意する。
サンショウ	落葉・低木 ミカン科	香りのある葉と実。料理の薬味、佃煮などに。果実にはフラボノイドを含む。若葉、若芽、未熟果、成果を利用。雌雄異株。



・ワイルドストロベリー



・食用ホウズキ



・コモンタイム



・コモンセージ

11. 花のきれいな主なハーブ

名称	分類	特徴
ドッグローズ	落葉・低木 バラ科	香りのある花と赤い実のローズヒップ。十分な水やりと追肥が必要。実をティーに。実は熟してから採取。リラックス効果。ビタミンCを豊富に含む
ポットマリーゴールド (別名カレンジュラ)	1年草 キク科	春に花。こぼれ種で増える。花がらや枯れたものはこまめに取り除く。花をティーやサラダに。花弁のティーには収れん・殺菌・消炎作用。コンパニオンプランツとして、根こぶセンチュウを防除する。和名キンセンカ。
ポリジ	1年草 ムラサキ科	初夏から秋に淡い紫色の花。こぼれ種で増える。高温多湿と夏の直射日光をきらう。花と若葉はサラダに。すり潰した葉は打ち身や捻挫の湿布に
ナスタチウム	1年草 ノウゼンハズラ科	極端な暑さと寒さと真夏の直射日光に弱い。夏場に半日陰地になる場所に適。適芯をして徒長を防ぐ。葉や花はサラダ、実は酢漬け。抗菌作用。
ニゲラ	1年草 キンポウゲ科	6月に花。乾燥気味の土を好む。ドライフラワー、切花、花と種子はポプリ。黒く熟した種はつぶすとフルーツの香り。
エキナセア	多年草 キク科	6~7月に花。日当たりと水はけのよい場所。根・根茎をハーブティーに。花はドライフラワーに。抗ウィルス、抗菌作用に優れ、免疫力を高める。
サントリナ	常緑・低木 キク科	銀灰色の葉で、6~7月に黄色の花。乾燥に強い。窒素肥料の多用は避ける。ムレ防止のために剪定。ポプリ、ドライフラワー。防虫成分を含む。
ラムズイヤー	多年草 シソ科	ビロード状のシルバーの葉。子羊の耳の感じ。夏に紫の花。高温多湿にやや弱い。ドライフラワーやポプリに。触感を刺激。打ち身の湿布に。
アニスヒソップ	多年草 シソ科	5~9月に淡い赤紫色の花。花期は長い。葉をハーブティーに。サラダの風味付け等。咳止めに。ミツバチを呼ぶ蜜源植物。挿し木で増やせる。
コモンマロウ	多年草 アオイ科	初夏に鮮やかな紅色の花を咲かせる。大株になるので支柱が必要。花をティー、サラダに。ティーは鎮静作用。葉をもんで虫刺されに。
ヤロウ	多年草 キク科	春から夏に小さな花。強健。過湿に弱い。葉と花はティー、ポプリに。ティーは消化促進。キ妊娠中は避ける。ク科アレルギーの人は忌避。
タンジー	多年草 キク科	夏に黄色の花。繁殖力は旺盛。多湿を嫌う。枝葉や花に独特な香りに防虫効果がある。乾燥ハーブを虫よけに。
ベルガモット	多年草 シソ科	6~7月にピンクの花。葉はレモンのような香り。蜂の蜜源。葉、花を使用。ティー、ポプリ、バス等。
パイナップルセージ	多年草 シソ科	5月から11月まで長く花を咲かせる。葉にフルーツの香り。強健。夏の水切れに注意。伸びすぎた枝は花後か春に剪定。葉はティーやポプリに
カレープランツ	常緑・低木 キク科	夏に黄色の花。カレーに似たスパイシーな香りの葉。花を乾燥させてドライフラワーやポプリに。イモテールという精油がとれる。感染症予防に。
ルー	常緑・低木 ミカン科	夏に黄色の花。葉に独特の臭い。乾燥させた葉は虫よけに。犬の首輪にしてノミ除けに。防虫作用、殺菌作用。
コーンフラワー (別名ヤグルマギク)	1年草 キク科	6~7月に淡い青色の花。こぼれ種でも増える。花を使用。浸出液は消化促進、利尿作用。ドライフラワーやポプリに。
スイートバイオレット	多年草 スミレ科	香りのよい紫花を3~4月に。暑さと強い日ざしに弱い。半日陰に適する。花を使用。ティー、料理等。根は有毒注意。



・ポットマリーゴールド



・ポリジ



・エキナセア



・ヤロウ

12. 季節を彩る花期の長い主な草花

名称	分類	特徴
チェリーセージ	半落葉・低木 シソ科	5月から11月まで長く花を咲かせる。強健。寒さに弱い。乾燥に強いが夏の水切れに注意。春に根元まで切り詰めて枝を更新する。
メキシカンブッシュセージ	落葉・低木 シソ科	紫色の花を9月から12月まで長く咲かせる。寒さに弱い。乾燥に強いが夏の水切れに注意。秋に根元まで切り詰めて枝を更新する。
エルサレムセージ	常緑・低木 シソ科	5月から9月に黄色の花を。乾燥した日当たりのよい場所に適。強健。乾燥させても花の色の鮮やかさを失わない。ドライフラワーやポプリに。
ユリオプスデージー	常緑・低木 キク科	11月から春まで長く黄色の花。強健。多湿に弱い。枯れ葉はこまめに取り除き、大株は花が咲きにくくなるので花後に2分の1程度に剪定する。
エリゲロン (別名源平小菊)	多年草 キク科	4月から11月まで長く次々に小菊のような花を咲かせる。乾燥に強い。強健。ほふくして増えるので適度に剪定する。施肥は控えめに。
クリスマスローズ	多年草 キンポウゲ科	12月から3月まで長く冬の時期に楽しめる。夏の乾燥と高温に弱い。落葉樹の下など明るい半日陰地に適する。秋に株分け。有毒植物注意。
ガーデンシクラメン	多年草 サクラソウ科	11月から4月まで長く花を咲かせる。夏は上部は枯れる。高さは20cm前後と低い。夏に日陰となる落葉樹の下など明るい半日陰地に適する。
パンジー・ビオラ	一年草 スミレ科	11月から4月まで長く冬の時期に楽しめる。花色が豊富。寒さに強い。追肥とこまめな花殻摘みをする。
ニチニチソウ	一年草扱い キョウチクトウ科	6月から10月まで長く花を楽しめる。追肥と切り戻しをする。多年草であるが、一般的には一年草扱い。
ヒューケラ	多年草 ユキノシタ科	ツボサンゴの仲間でカラーリーフの葉で色が豊富。花は5月～6月に咲く。花よりカラーリーフを楽しめる。

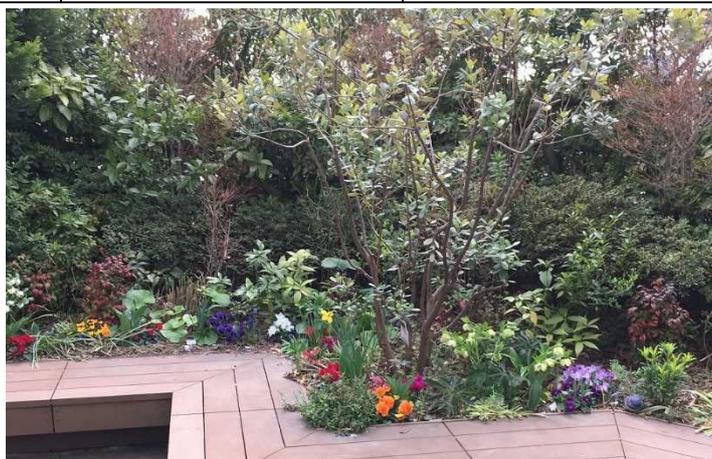


・チェリーセージ

・メキシカンブッシュセージ

・ユリオプスデージー

・エリゲロン



・各種ハーブの花の色

・パンジーとビオラ、ガーデンシクラメン、クリスマスローズ他

<関連参考図書>

- 「ハーブ スパイス館」・小学館 ● 「ハーブのすべてがわかる辞典」・ジャパンハーブソサイエティー著・ナツメ社
- 「ココロとカラダに効く ハーブ便利帳」・真木文絵著・池上文雄監修・NHK出版
- 「木を植えよう 花を飾ろう ガーデン植物大図鑑」・(社)日本植木協会協力・講談社

13. エディブルガーデンでのイベントと作業例

エディブルガーデンでは、年間を通していろいろな作業があります。

月	イベント例	ハーブ・野菜・草花の作業例	家庭果樹の作業例	造園樹木の作業例
1	乾燥野菜を作る	作付け計画		
2		土づくり、施肥	イチジク剪定、施肥	施肥
3		種まき、株分け	柑橘類の剪定	
4	花見	苗の植え付け、植替え		
5		剪定、苗の植え付け		除草
6	ハーブの収穫祭	下葉取り、枝透かし	夏季剪定、施肥	剪定・刈込
7	ドライハーブを作る	切り戻し、挿し木、除草	フェイジョアの剪定	除草
8	野菜の収穫祭	日除け、除草		
9	ハーブの収穫祭	種まき、苗の植え付け	ビワ剪定	除草
10		株分け、苗の植え付け	施肥	
11	紅葉狩、押し花作り	苗の植え付け、		
12	リースを作る	防寒	落葉果樹の剪定	落葉樹木の剪定

13-1. ハーブティーの効用と利用

ハーブティーは、香りを鼻から吸入することで脳下垂体を刺激して自律神経系や内分泌系に作用し、口から飲むことで胃や腸で吸収されて各組織に有効成分が作用します。

ハーブは料理やハーブティーとして利用できます。また、ハーブティーにするハーブは、乾燥したドライハーブの他、採りたてのフレッシュハーブがハーブティーとして飲めるものがあります。庭などに植えておくと手入れ後にフレッシュハーブティーが飲めることとなります。飲みすぎには注意してください。妊婦さんや乳幼児は飲用しないでください。

<飲みやすいフレッシュハーブティーとなるハーブ例>

ハーブ	使用部位	特徴
ジャーマンカモマイル	花	甘い香り。風邪、抗炎症作用。(妊娠中の人は避ける)
レモンバーム	葉	レモンの香り。精神安定、鎮静効果。
レモンバーベナ	葉	レモンの香り。胃腸の働きを助ける効果。ミントなどとブレンドが適。
レモングラス	葉	レモンの香り。消化促進、自律神経バランス調整。
アップルミント	葉	リンゴの香り。鎮静効果。口臭予防。
ペパーミント	葉	消化器官の調整と安定。鎮静効果。他のハーブとブレンド。
ローズマリー	葉	気力回復、体力促進。紅茶とブレンドが適。(高血圧の人の使用は控える)

13-2. ビワの葉の利用

9月に剪定した葉はビワ茶、ビワ葉エキス、チンキ剤、ビワの葉療法などに利用できます。葉や実にはアミグダリンやポリフェノール類などが含まれ、殺菌作用、鎮静作用等があります。昔から万能薬と言われています。ビワの葉を焼酎付けにしてできたビワの葉エキスは口内炎、うがい薬、虫さされ、打ち身、捻挫、肩こりなどに利用されています。

<ビワの葉エキスの作り方>

- ① ビワの葉を9～10月に採取し、水洗いするとともに、ブラシで裏毛をとる。ペーパータオル等で水気を取り、日陰で1～2日乾燥させる。9月、10月頃に葉のアブグダリンの量が多い。
- ② 乾燥した葉を2cm程度の大きさに切る。広口ビンに35度のホワイトリカーまたは焼酎を入れる。1.8ℓのホワイトリカーに対して、ビワの葉は150g前後(30枚前後)を目安に、刻んだビワの葉を使用する。多くてもよい。
- ③ 密閉して室内の暗い場所に保管する。冬場は4か月抽出させる。
- ④ 口内炎やのどの消毒の場合、小さじ1杯程度の原液を口に含ませて口をすすぐ、その後コップに水を入れて薄めてうがいに利用する。醤油スプレーに入れて噴霧するのが便利。飲んでみてもからだには良い。飲みすぎには注意する。おちょこ1杯以下が適量。
- ⑤ 湿布として使う場合は、ガーゼまたは綿にしみ込ませて、患部に貼る。ビワ生葉の湿布方法もある。

* 関連参考図書:「体と心がよみがえる ビワの葉自然療法」・望月研著・東城百合子監修・池田書店

14. エディブルガーデンと施設

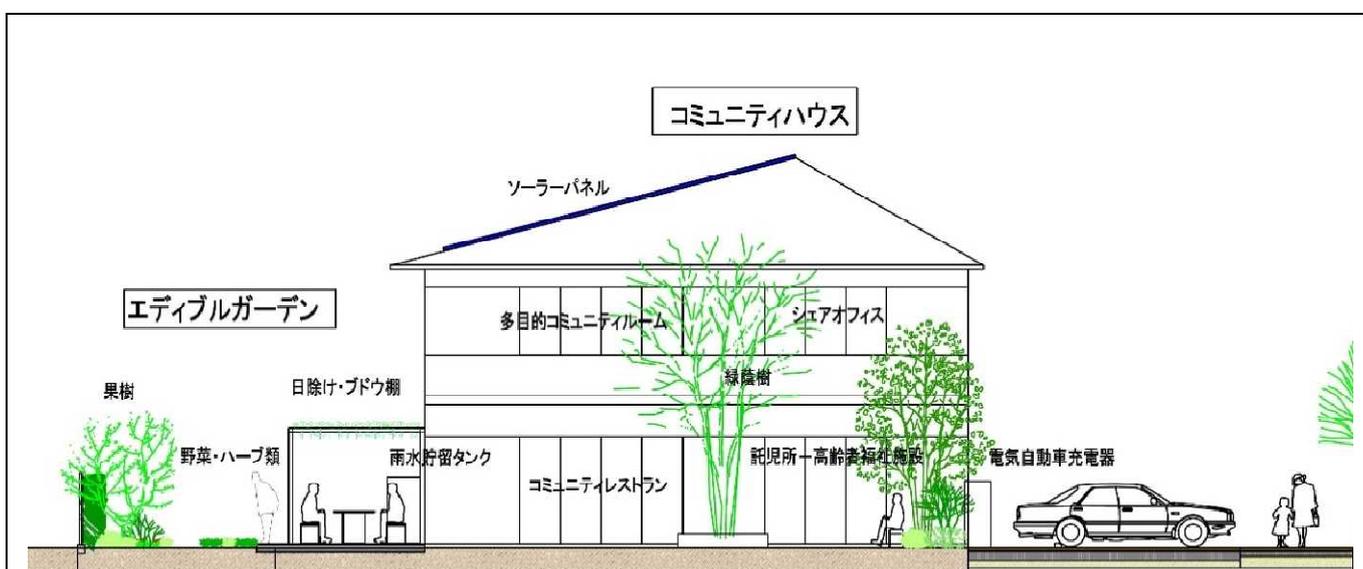
エディブルガーデンは、植物療法の場、「人と自然、人と人、人と健康をつなぐ場」となります。いろいろな施設への導入が考えられます。

＜導入施設と期待される効果＞	
病院・高齢者福祉施設	園芸療法の場、ヒーリングガーデンとなる。
集合住宅・仮設住宅	コミュニティの形成の場、高齢者の孤立防止等
教育施設	食育の場、環境教育の場、コミュニティの形成の場となる。
研究施設・オフィス	コミュニケーションの場、リフレッシュの場、社員の健康。
商業施設	集客施設、各種イベントの開催とガーデンの維持管理の軽減。

15. 空き家をエディブルガーデンのあるコミュニティハウスに

空き家をコミュニティレストランや多目的コミュニティルーム、シェアオフィスの機能のあるコミュニティハウスにリニューアール・リノベーションし、庭はエディブルガーデンをつくり、地域のコミュニティの核となる場所として街の活性化を図ることが考えられます。

また、ソーラーパネルや雨水貯留タンクなどを設置することにより、災害時には防災拠点・避難場所にもなります。



＜図1 エディブルガーデンのあるコミュニティハウスの断面イメージ＞

＜エディブルガーデンのあるコミュニティハウスの特徴＞

分類	施設	特徴・機能
コミュニティハウス (空き家等のリニューアール・リノベーション等)	コミュニティレストラン	皆で作り食べ楽しみ健康に、 料理療法
	多目的コミュニティルーム	集いの場 、緊急時の避難場所
	シェアオフィス	テレワーク、SOHO、 働く改革
	高齢者福祉施設・託児室等	高齢者の参加、共に生きる
	電気自動車置き場	カーシェアリング、自動運転、減災
	ソーラーパネル・太陽熱温水器	自然エネルギーの利用、減災
	薪ストーブ・薪置き場	自然エネルギーの利用、減災
コエディブルガーデン (空き家の空地、街区公園のリニューアール・リノベーション等)	雨水貯留タンク・雨水利用	自然エネルギーの利用、減災
	野菜・ハーブ・果樹・草花	共同の園芸作業、 植物療法 、 健康
	日除け・ブドウ棚	休憩スペース
	バードバス・メダカの池	生物多様性への配慮
	落葉集積所	有機物の利用 、 土壌微生物の活用

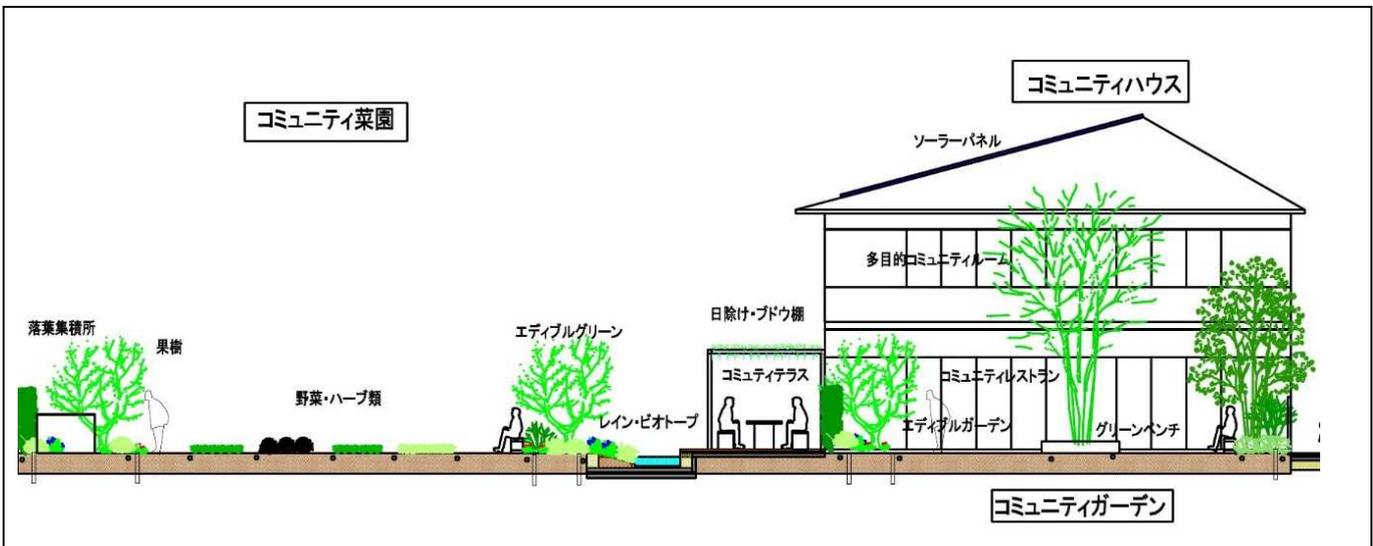
16. 都市の農地を活かしたエコグリーン・コミュニティファーム

「エコグリーン・コミュニティファーム」は、地域の住民が参加できる「コミュニティ菜園」と、収穫した新鮮な野菜やハーブを食べられるコミュニティレストランや多目的に利用可能なコミュニティルームのある「コミュニティハウス」、五感を刺激する植物の植えられた参加型の「コミュニティガーデン」など、環境への配慮と自然と共生、健康、コミュニティの形成の場、避難場所ともなる農地を活かした施設です。

平成29年、都市緑地法、都市公園法、生産緑地法等に関する「都市緑地法等の一部改正する法律案」が成立しました。都市公園の再生・活性化のため、公園では利用者の利便性向上に資する飲食店や売店等の設置と、保育所等の社会福祉施設の設置が可能になりました。また、都市農地の保全の推進のため、農地に一定の直売所や農家レストランなどの設置が可能になりました。農地は「宅地化すべき」から「あるべきもの」へと変わりました。

「エコグリーン・コミュニティファーム」では、一般市民から高齢者、障害者、子供などが農作業や園芸作業、自然とのふれあいを楽しめる場として利用することが可能です。また、自然に親しみ、物を作り、物を売り、人が集う施設で、健康で生きがいのある生活の実現の場、障害者の就農の場として利用できます。

平常時には自然との共生と環境に配慮した施設とし、子供たちの食育の場、環境教育の場として利用し、災害時の場合には避難場所、食料供給の場として利用することが考えられます。



<図2 エコグリーン・コミュニティファームの断面模式図>

<エコグリーン・コミュニティファームの施設と特徴・機能>

<ul style="list-style-type: none"> ● コミュニティ菜園 (都市農地のリニューアル) 	<ul style="list-style-type: none"> ・環境保全型農業と健康を考慮した野菜やハーブ、果樹、薬草の栽培、落葉集積所・堆肥場の設置。
<ul style="list-style-type: none"> ● コミュニティハウス (空き家等のリニューアル・リノベーション等) 	<ul style="list-style-type: none"> ・皆で作って食べ楽しみ健康になれるコミュニティレストラン・直売所の設置。 ・集いの場、緊急時の避難場所になる多目的コミュニティルームやシェアブック図書室・託児室等の設置。 ・防災減災を考慮したソーラーパネル・太陽熱温水器、電気自動車置き場、雨水貯留タンク・雨水利用施設、薪ストーブ・薪置き場の設置。
<ul style="list-style-type: none"> ● コミュニティガーデン (空き家の空地、街区公園のリニューアル・リノベーション等) 	<ul style="list-style-type: none"> ・五感を刺激する皆が参加でき、楽しめるエディブルガーデンの設置。 ・生物多様性と雨水貯留、雨水利用を考慮したビオトープの池(レイン・ビオトープ)の設置。 ・コミュニケーションと休憩を考慮した日除けやぶどう棚ベンチの設置。

「人間は自然生態系の一部」の考えのもと、人と自然、人と人、人と健康をつなぐ“みどり”、人がかかわる“みどり”をつくり・育て、安全・安心で、持続可能な社会を構築し、共に生きることが大事であると考えます。

1. うがい薬となる果樹

民間療法には、植物を利用して風邪や咳、喉の痛みを軽減する療法があります。

ビワ	・利用部位は実、種、葉。実は生食、ジャム、菓子、ビワ酒などに。種はビワの種エキスの材料。葉はビワ茶、ビワの葉エキス、ビワの葉温熱療法などに利用。種と葉にはアミグダリン、ポリフェノール類などが含まれる。葉は漢方の材料で、抗菌作用、鎮静作用があり、健胃、口内炎、うがい薬、虫さされなどに利用。
キンカン	・実は生食の他、砂糖漬けやハチミツ漬けにして利用。果実酒。果皮にはビタミンCが豊富。止痰作用、健胃作用。機能性食品。果実を刻んで乾燥させたものは生薬の金橘(キンキツ)。
カリン	・熟した実をカリン酒にして利用。乾燥させた実(5~10g)に水(200cc)と砂糖またはハチミツ少々を加えて半分になるまで煎じたものを、1日3回に分けて服用。
*引用文献:「自分で採れる 薬になる植物図鑑」増田和夫監修・柏書房 :「ビワの葉自然療法」望月研著・東城百合子監修・池田書店	

2. うがい薬となるハーブ及び精油

ハーブ療法やアロマにも風邪や咳、喉の痛みを軽減する療法があります。

タイム コモンタイム、 ・クリーピングタイム	・全草を利用。咳にコモンタイムの全草小さじ2杯に、カップ1杯の熱湯(5~10分)でハーブティーにして、1日、数回カップを飲用する。
	・チンキ剤。喉のイガイガに、コモンタイムのチンキ剤10滴を精製水10mlで薄め、小さなスプレー容器に入れて利用。携帯に便利。
	・殺菌効果はハーブの中でトップクラス。抗菌作用、殺菌作用、防腐作用、去痰作用等。
コモンセージ	・葉を利用。(喉の炎症に)コモンセージの葉小さじ2杯に、カップ1杯の熱湯(5~10分)でハーブティーにして、1日、数回うがいまたは口をゆすいで洗浄して予防する。
	・チンキ剤。コップ半分の水にセージのチンキ剤を数滴おとしたものをうがい剤に利用。
	・精神の疲れをとる。ホルモンバランスを整える。強壮作用、抗菌作用等。
タイムとセージの ブレンドのチンキ剤	・コモンタイムとコモンセージのチンキ剤をそれぞれ10滴ずつ、コップ半分の水で薄めたうがい用のブレンドで、喉や咽頭の菌をすばやく退治する。
ティートリーの精油	・葉から抽出した精油を利用。精油を吸入して、感染を予防する。
	・精製水100mlにティートリーの精油を1滴加えてよくかき混ぜたものをうがい剤に利用。
	・精油でリニメント剤(液状または泥状に製した皮膚に擦りこんで用いる外用剤)をつくり、胸部などに塗り擦りこみ呼吸器系の生体防除機能を高める。
	・優れた抗菌作用。抗炎症作用、鎮静作用、防虫作用、消毒作用等。
*引用文献 :「修道院の薬箱」ヨネス・G・マイヤー他著・畑澤裕子訳・フレグランスジャーナル社 :「薬草魔女のナチュラルライフ」ガブリエル・ビッケル著・林真一郎監修・東京堂出版 :「ココロとカラダに効く ハーブ便利帳」真木文絵著・池上文雄監修・NHK 出版 :「臨床で活かせる アロマ&ハーブ療法」今西二郎監修・林真一郎著・南山堂 :「からだに効く ハーブティー図鑑」板倉弘重監修・主婦の友社 :「ハーブのすべてわかる事典」特定非営利活動法人ジャパンハーブソサエティ著・ナツメ社	

3. ハーブティーとチンキ剤

ハーブティー	・ハーブの成分を熱湯で5~7分抽出して利用。ドライハーブのほうが薬効がある。
	・タイムはフレッシュとドライハーブの利用が可能。(*タイムは妊娠中、高血圧やてんかんの症状のある人は使用しない。)コモンセージは乾燥ハーブを使う。(*セージは妊婦や子供には使用しない。)飲みすぎない。
チンキ剤	・チンキ剤はハーブの成分をアルコールで浸出させたもので、内用・外用に用いる。
	・ドライハーブを使う。アルコール度数によって溶出した成分が異なる。一般的には、35 度以上のアルコールのウォッカやホワイトリカー、焼酎を使う。ハーブとアルコールの割合は1:5で、2週間かけて、かき混ぜながら溶出させる。ろ過したものを液体をチンキ剤として使用。

4. ビワエキスの作り方と利用方法

ビワは奈良・平安時代から薬木として利用され、「医者いらずの木」と呼ばれていました。逆に病気のある人の家にはビワが植えられていることが多いため、「ビワを植えると病人が出る」などの迷信もあります。

特徴	常緑高木。バラ科ビワ属。インド・中国原産。冬に花を咲かせ、6～7月に実がなる。寒さに弱い。「茂木」や「田中」などの大きな実のなる品種が現在栽培されている。栽培は容易。
採取時期	葉は、アミグダリン成分が一番多く含む9月から10月に剪定に合わせて採取する。 種は実の食べられる6月に採取する。
材料	保存用のガラスの密閉容器(2リットル、4リットルなど) アルコール度数35度の果実酒用の焼酎(ホワイトリカー)。 1.8ℓのホワイトリカーに対して、ビワの葉 150g前後を目安に。葉の重さは約5g/枚前後。 ビワの種は 0.7 リットルのホワイトリカー(または 35 度の焼酎)に対して 300gを目安に。乾燥前の種の重さは約2g/個前後。
ビワの葉エキスの作り方	① 9月～10月に、剪定した葉を採取して利用。 ② 採取した葉をブラシなどで葉の裏面の毛をきれいに取り除く。ビワの葉には毛があり、毛がうがいなどに利用したときに喉に引っかかるのできれいに取る。一般のタワシよりもブラシのほうがきれいに取れる。 ③ カビが生えないように日陰干しをする。よく乾燥させる。 ④ 乾燥させた葉を1～2cmの短冊にカットする。 ⑤ 消毒したガラスの密閉容器を用意し、カットしたビワの葉をいれ、35度のホワイトリカーをいれる。1.8ℓのホワイトリカーに対して、ビワの葉 120～150g前後を目安に。 ⑥ 日が当たらない涼しい場所に、4か月以上保存してから利用。葉は取り出す。
ビワの種エキスの作り方	① カビが生えないように、種の表面のぬめりを取り乾かす。乾かした種を抽出しやすいように、くるみ割り器などで砕く。(砕いた種とくるみ割り器) ② 消毒密閉容器にビワの種とホワイトリカー入れる。日が当たらない涼しい場所で1年以上保存して利用するのが望ましい。エキスがよく抽出される
うがい・口内炎予防に	・喉がイガイガする場合、ポンプボトルで2 押しりの量の原液を口に含み全体にからませた後に、水を加えてうがいをする。自然の成分で害はないが、アルコール度数が高いので注意する。 ・醤油スプレーを原液のまま口の中に噴霧する。携帯に便利。エキスは飲んでも体によい。口内の消毒と疲労回復などの両方の効果が期待できる。

* 引用文献 :「ビワの葉自然療法」・望月研著・東城百合子監修・池田書店
:「野草と野菜のクスリ箱」・東城百合子著・三笠書房



①ビワの葉エキス、②ガラス製ポンプボトル、③プラスチック製醤油スプレー、④ハンドルキーパーミニボトル、⑤ビワの種エキス、⑥ガラス製醤油スプレー (市販の種入りビワの葉エキスもあります。)

・葉の裏面の毛をきれいに取り除き、乾燥させてカットしたビワの葉

ビワの葉は9月から10月がよいのですが、分量はやや劣りますが1年中採取可能です。家庭の常備薬として作られることをお勧めします。

樹木医・環境造園家 豊田幸夫 プロフィール

略 歴	1974 年 ・千葉大学園芸学部造園学科卒、鹿島建設入社。 1977 年 ・桑沢デザイン研究所基礎造形科修了。 1997 年 ・鹿島・ランドスケープデザイン部兼務技術研究所。 1999 年 ・(株)ランドスケープデザインに出向、設計部 技術部長。 2010 年 ・鹿島建設退社、(株)ランドスケープデザインに嘱託勤務。 2013 年 ・(株)ランドスケープデザイン退社。エコ&ヒーリングランドスケープコンサル開設。 2013 年 ・アゴラ造園に設計顧問として嘱託勤務 2014 年・ アゴラ造園退社。エコ&ヒーリングランドスケープコンサルに専念、現在に至る。
資 格	・技術士(建設環境)、樹木医(1072)、一級造園施工管理技士、 ・英国園芸療法指導者(2級)、ガーデンセラピー・コーディネーター1級
著 書	・「エコ&ヒーリングランドスケープ (環境配慮と癒しの環境づくり)鹿島出版会・2005 年 ・「建築家のためのランドスケープ設計資料集」鹿島出版会・1997 年 (中国語に翻訳) ・「建築家のための造園設計資料集」誠文堂新光社・1990 年
共 著	・「造園大百科事典」共著・朝倉書店・2022 年 ・「知っておきたい壁面緑化のQ&A」共著・鹿島出版会・2006 年 ・「屋上・壁面緑化辞典」共著・産業出版・2005 年 ・「建築設計資料集成 地域・都市Ⅱ設計データ編」共著・丸善・2004 年 ・「新・緑空間デザイン 技術マニュアル」共著・誠文堂新光社・2004 年 ・「知っておきたい屋上緑化のQ&A」共著・鹿島出版会・2003 年 ・「デザイナーのための 内外装チェックリスト」共著・彰国社・2002 年 ・「環境・景観デザイン百科」共著・彰国社・2002 年 ・「新・緑空間デザイン 技術マニュアル」共著・誠文堂新光社・1996 年 ・「住居設計論」共著・理工学社・1994 年 その他多数
最近の受賞	・2017 年、第16回屋上・壁面緑化技術コンクールにおいて「病院の屋上庭園の小さなリニューアル」が都市緑化機構会長賞。 ・2023 年、(一社)ガーデンセラピー協会主催 第3回みんなが笑顔で元気になる!花・緑・庭コンテストにて「医療法人宮沢医院の2つのヒーリングガーデン」がグランプリを受賞
所 属	・(公財)都市緑化機構 環境緑化技術共同研究会・運営副委員長 ・(一社)地域緑花技術普及協会・理事(プリンシパル・プロフェッショナルパートナー) ・NPO法人東京樹木医プロジェクト・顧問 ・エコグリーンネットワーク・技術顧問 ・日本樹木医会 東京支部 ・グリーンインフラ官民連携プラットフォーム

2024年9月

< 企画・編集 >

エコ&ヒーリングランドスケープコンサル

樹木医・環境造園家 豊田幸夫

無断転用禁止