

# 初めての薬草茶作り体験

1年3組市川蒼空  
出身:神奈川県  
部活:カヌー部

島根県美郷町



10月28日(水)私たちは、美郷町役場で薬草茶作り体験をしました。私たちは、乾燥させた薬草を煎ったり、実際に調合をして袋詰めをしてオリジナルの薬草茶を作るといった体験をさせていただきました。その中で、いつも雑草だと思っていたドクダミに効能があったり、薬草茶は飲みやすいなどいろいろな発見があつてとても良い体験になりました。

## 薬草茶作り体験

### 自分だけのオリジナル薬草茶を作ってみよう

#### 薬草茶について



薬草茶は、多種類の薬草を混ぜ合わせることで、たくさんの効果が期待されると思われがちですが、実際は多くの種類をブレンドすることにより、それぞれの摂取量が減るため効果が低くなるそうです。効能・効果を期待するのであれば、3種類位までのブレンドが丁度良いそうです。また、薬草は、香りや味にクセがあり飲みにくいものが多いですが、香りの良いものなど、組み合わせで飲みやすい薬草茶を作ることができます。

#### 薬草茶研究会の活動



薬草研究会は11人で活動していて、それとは別に草をとってきてくれる人たちと日々活動しています。内容は、出前講座や薬草茶の会同士の意見交換や研究をしていて薬草の普及を目指しています。



#### 薬草茶研究会の方々に聞いた 好きな薬草の組み合わせ

代表の大草さんはレモングラス、熊谷さんはドクダミ、カワラケツメイ、クマザサ、岡先さんはドクダミ、クマザサをよく飲んでいて、このおかげで便秘などの病気がなく健康でいるそうです。

