



白い雪にすつぽりと覆われる冬の伊吹山。遠い春を待ちわび、ようやく夏が来ると、山頂付近は冷温帯性植物が花盛り。伊吹山特有の地形、地質、気候条件によって、山肌にはさまざまな草花が咲き、伊吹山だけにしか自生しない固有種も見られます。

また、古くから薬草の山として知られ、伊吹山は「薬草の宝庫」と言われてきました。戦国時代、織田信長がポルトガルの宣教師の請願を許し、山頂に薬草園を造らせたという言い伝えも残っているほど。西洋の薬草を取り寄せて移植したともいわれ、ヨーロッパ産の植物がいまも日本では伊吹山だけに見られるとか。

暮らしに自然の恵みがたっぷり 伊吹山は「薬草の宝庫」なのです！

伊吹山に自生する薬草の種類はなんと250種類以上。「伊吹百草」という象徴的な言葉や、ヨモギを原料にした「伊吹もぐさ」のブランドに代表されるように、庶民の暮らしの中にも古くから薬草がさまざまな形で溶け込んでいました。

「健康志向の時代ですから、伊吹の歴史ある薬草の文化を多くの方に知ってもらい、薬草風呂などでその良さを見直していただけたらうれしいですね」と話す



「ジョイいぶき」の薬草園は、伊吹山の植物を長年研究されてきた植物学者・村瀬忠義さんの指導によるもので、伊吹山の薬草を含む植物、漢方薬、ハーブ類が300種類以上植えられています。

のは、米原市にある「伊吹薬草の里文化センター」（ジョイいぶき）の山田英喜館長。

前庭に広がる「薬草園」には、伊吹山の貴重な薬草が植栽されていて、園内を散策するだけで身近にふれることができます。また、館内の展示室にも主な薬草の標本などがいくつも展示されています。伊吹の薬草が本当に身近なもので、庶民の暮らしの中に広く根づいていくことがよくわかります。



ライフ・イズ・ウエルネス
～LOHASに暮らす～
#2

寒～い冬でもほっかほっか!! 伊吹の薬草で温浴効果を体験



薬は「草を風呂の湯に入楽しむ」と書きます。伊吹山麓の人々は古くから山に自生する薬草を使って、煎じてお茶代わりに飲んだり、風れていたようです。自然の恵みを享受し、より豊かで健康的な暮らしを志向する、まさに“Lohas”（ロハス）の先駆的な実践。先人たちの生活の智慧を学び、寒さの厳しい冬を温かく過ごしてみましよう。

一般的によく知られる薬草(写真は標本)



ジュウヤク(ドクダミ科)

生薬の十薬(ジュウヤク)は万病に効くことからその名がついたとも。お茶にして飲めば利尿性の解毒効果があり、火にあぶった生の葉は外傷、化膿止めとして使います。



ハッカ(シソ科)

主成分のメントールは清涼感あふれる香料として有名。生薬として服用すると、健胃、鎮痛、解熱などの作用があり、患部に塗布するとかゆみ止めになります。



トウキ(セリ科)

漢方では婦人病の主要な薬。鎮静、鎮痛、強壮薬としての効能があります。また、手足を温める作用もあるので浴湯料として冷え性、しもやけにも効きます。



ゲンショウコ(フウロソウ科)

下痢止めの妙薬として古くから知られる日本の代表的な民間薬。食あたり、下痢、便秘、慢性の胃腸病などに効く優れた健胃整腸剤です。お茶代わりに飲むと良い。



シシウド(セリ科)

生薬を独活(どっかつ)といい、鎮痛、鎮静、血管拡張作用があります。リウマチ、神経痛、冷え性には、生薬を風呂に入れて薬湯に全身を浸すと効果があるといわれます。



薬草ア・ラ・カルト



薬草煮卵ラーメン

もちろん薬草を煎じてパックにした入浴剤や健康茶も人気の定番商品で、美容と健康におすすすめ。

薬草入り伊吹たまご(パケツ入り)



ヨモギなどの薬草を混ぜたエサと天然水を与えたニワトリから産まれたヘルシーなたまごで、パケツ入りで販売したところ大評判に。

一昨年、伊吹山の麓の県道にオープンした道の駅「伊吹の里 旬彩の森」には、地元で採れた新鮮な野菜の他に、伊吹の名品、特産品がいっぱい。薬草にちなんだ商品も多く、ここでいくつか紹介しましょう。

お食事処「穂波」の人気メニュー、薬草煮卵ラーメンもこの伊吹たまごを使ったもの。甘味が強くコクのある味が、ラーメンの風味にぴったり。2階のパン工房「喫茶」の「楳の実」で販売しているパンやケーキ、クッキーも伊吹たまごを使用した手づくりのオリジナルなのです。8種類の薬草をブレンドした薬草茶はくせの強くない香りです。ポットで少しずつ注ぎながら、スィーツと一緒にいただくといいでしょう。

7種類の薬草を配合した薬草風呂

薬草湯

菖蒲湯、柚子湯のように、伊吹山麓に暮らす人々にとって、薬草風呂は昔からごく自然な日常生活のワシントン。伊吹薬草の里文化センターでは、大衆浴場感覚で薬草風呂が気軽に楽しめます。さっそく入浴してみよう。

大浴場と小浴場があり、曜日によって男女が入れ替わります。浴槽はそれぞれ屋内に2つ、屋外に露天が2つあり、薬草湯は屋内の1つのみ。ヨモギを中心に、トウキ、ジュウヤクなど7種類の薬草を配合した袋を湯につけます。湯が淡い緑色に染まっているので、薬草湯は一目瞭然。

「現在は、旧伊吹町外からの利用者が圧倒的に多いですね。夏の伊吹山登山シーズンはもちろん、1、2



月のスキーシーズンにピークを迎えます。2〜3月頃には薬草風呂の入浴者が開館以来延べ100万人を超える予定です」と館長の山田英喜さん。



屋内風呂

主な成分

トウキ、ジュウヤク、ハッカ、センキュウ、チンピ、シャクヤク、ヨモギ

効能

冷え性、腰痛、肩のこり、あせも、リウマチ、神経痛、疲労回復、しっしん、しもやけ、荒れ性



露天風呂

ヨモギなどの精油成分は、湯に溶け出すと肌に刺激を与え、体内の血行を良くし、新陳代謝を活性化します。また、薬草中に含まれるタンニン成分は、肌を引き締め、荒れを防止したり、しっしん、あせもなど皮膚病の治りを早める効果があります。

「伊吹の里 旬彩の森」で発見 薬草がこんなところにも…

「伊吹がへ薬草の里」とご存知の方は、薬草関連のものを求めて、わざわざこちらへいらつしやいます」と「伊吹の里 旬彩の森」の藤田秀子さん。



読者モデル/高森陽子さん(米原市在住)



入浴剤と健康茶

伊吹の里 旬彩の森

滋賀県に誕生した県内14番目の道の駅。1階の直売所「森の民」では季節の新鮮な野菜や地元の特産品を販売。イチオシは辛味の伊吹大根で、ノンオイルの「伊吹大根おろしドレッシング」は健康志向の方に大人気です。お食事処「穂波」では季節の野菜たっぷりのメニューが充実。2階には焼きたてのパンや手づくりのジャム、ケーキを販売するパン工房「喫茶」の「楳の実」があり、体験工房「里の集」では地元の方たちが講師となり、草木染めや押し花、ミニ盆栽など、多彩なクラフト体験が楽しめます。展望テラスからは雄大な伊吹山の姿を堪能しましょう。



米原市伊吹1732-1 0749-58-0390
http://www.shunsainomori.com/
営業時間/9:30~17:00(施設によって異なります)
木曜定休(4月より無休)

読者モデル募集中!

特集「Life is Wellness」の撮影に協力いただける読者モデルを募集しています。参加ご希望の方は、下記を参照の上、どしどし応募ください。

- 参加資格/K E I B U N友の会会員で20~30代の女性(自薦、他薦を問いません)。取材先まで直接来ることができ、取材日に合わせていただける方。
- 取材予定日/基本的に平日となります。
- 応募方法/下記の資料を同封のうえ、ご応募ください。

①住所②氏名③会員番号④年齢⑤電話番号⑥写真(お一人て写っているもの)

●宛て先/〒520-0041 大津市浜町1番38号 株式会社しがぎん経済文化センター 読者モデル係



※採否は係から追って連絡させていただきます。
※ご応募いただいた方の氏名、住所などの情報は、誌面以外には一切使用いたしません。

米原市伊吹薬草の里文化センター(ジョイいぶき)

伊吹薬草の里文化センターは、「薬草の里」をキャッチフレーズに生涯学習、健康づくりの拠点として平成6年にオープン。薬草風呂や薬草園の他に、文化ホール、公民館、図書室、屋内運動場、芝生広場など複合的な機能をもつ多目的施設です。特に薬草風呂は、旧伊吹町の人だけでなく、遠方からも日帰り入浴客が訪れる人気スポット。一昨年(2005年)は約6万人の利用者がありました。隣接するハーブラウンジでは、豊富な種類のハーブティー、ハーブ料理が味わえ、土・日曜、祝日にはロビーで特産品の販売があります。

DATA

米原市春照37 0749-58-0105
http://www.city.maibara.jp/
休館日/月曜(休日の場合は開館)、
休日の翌日(土・日曜、休日と重なる場合は開館)



薬草風呂/12:30~19:30(入場は19:15まで)
入浴料/中学生以上300円、小学生以下(3歳以上)150円
※回数券あり
※タオル販売(自販機100円)あり。
バスタオルは持参してください。
※男湯は火・木・土、女湯は水・金・日が浴場