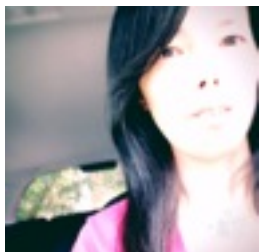


## Herb & Aroma Life ハーブ&アロマ時間



Akemi Yamada  
山田明美

新潟県魚沼市在住  
メディカルハーブコーディネーター  
アロマセラピーインストラクター  
マクロビオティックコンシェルジュ  
アロマ空間デザイナー  
尾瀬認定ガイド

ハーブ、アロマ、食のライフスタイルを  
実体験をもとにアドバイス

natura代表

<http://natura555.jugem.jp>



## AROMA



### sage セージ (薬用サルビア)

<心 mental>

邪気を浄化

<体 body>

神経強壮・抗ウィルス・収斂

<花言葉>

幸福な家庭

### セージは医者いらず？

セージの香りは、誰もがリラックスする程、鎮静パワーがあります。古代エジプト時代から使用され歴史もあるセージは不老不死がキーワードです。なんだか凄そうですね・・・

セージに含まれる、ケトン類のツヨン成分がどうやら、殺菌や収斂、健康を維持させるケアに役立ちそうです。また、ホルモン様作用成分も含むので、更年期症状の緩和にも役立つ事がわかっています。

## HERB cooking



ヨーグルトハーブソース

Yoghurt herb sauce

1. プレーンヨーグルト70グラム、レモン汁小さじ1、細かく刻んだフレッシュハーブ、日本酒小さじ1、オリーブオイル小さじ1/2、バニラエッセンス少々をボウルで混ぜ合わせる。
2. 焼いたパンケーキにのせて、メープルシロップをかける。

※今回のフレッシュハーブ

ローズマリー、セージ、ペパーミント

※味付けを塩胡椒+オリーブオイルにすると、  
サラダのソースになります。

【子供向けレシピ】

日本酒とオリーブオイルを除き、ハーブはミントのみ。

