

Life with..

Wellness & Well-being magazine



topic
01

睡眠も！人生も変える!? お風呂ライフ

topic
02

生活の木の
アロマメ知識 87

topic
03

素敵な暮らし
アーユルヴェーダドクター
ガマゲ・モハンさん

topic
04

毎日、アーユルライフ
おいしいチキンカレーの
作り方

風呂スキップしない?
湯船に入らないなんてもったいない!

睡眠も! 人生も変える!? お風呂ライフ

湯船入浴がいいとわかっていても、疲れて帰宅した日には、ついスキップしてしまうことも。お風呂に入るのが楽しみになる湯船入浴のメリットと、すぐに実践できる簡単メソッドについて、眠りとお風呂の専門家・小林麻利子さんに伺いました。

お風呂の質アップで生活が変わる!

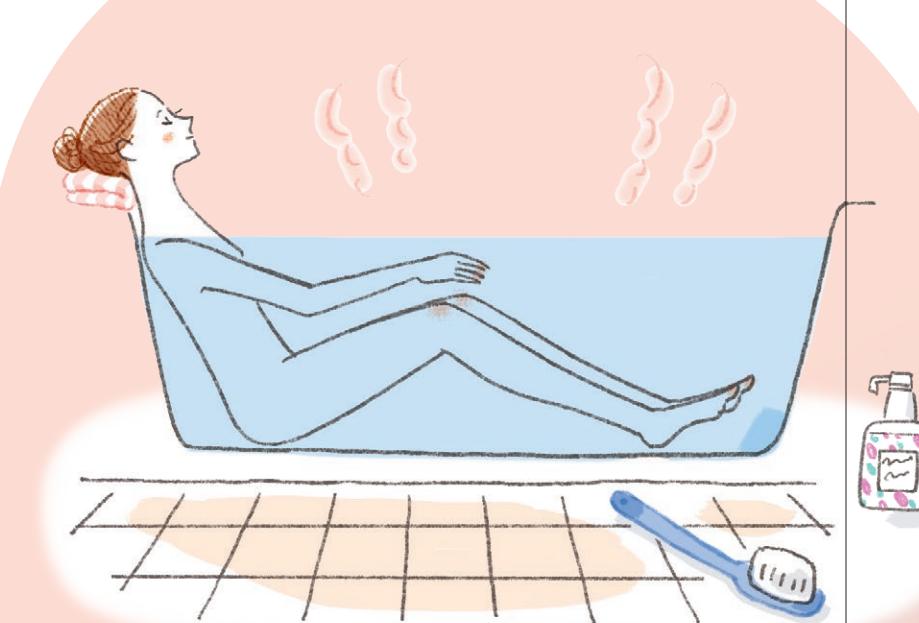
眠りとお風呂の専門家として今の私があるのは、お風呂も眠りも置き去りにした経験があるからです。営業マンとして仕事一直線だった頃、入浴や睡眠時間を削ったことが原因で体調を崩してしまったことがあって……。これを受け、まずは湯船にちゃんと浸かる、入浴習慣を見直すことから始めました。これがきっかけとなり、自然と睡眠が改善し、健康改善にもつながっていきました。これにはちゃんと理由があります。まず、適切な入浴習慣を続けることで、睡眠の質が向上します。質の良い睡眠を取ると、マインドがポジティブになる、筋肉減量を抑制しながら脂肪燃焼が叶う、肌の新陳代謝を促進し成長ホルモンの分泌を良くすることで老化サインを遅らせることができるなど、様々なメリットがあります。入浴と睡眠は切っても切り離せない相関関係にあります。だからこそ、湯船入浴をスキップするなんてもったいない! 湯船入浴は、自分を輝かせる大切な生活習慣です。難しいメソッドは、必要ありません。毎日のバスタイムで、好みや自分に合ったアロマや入浴料を取り入れたり、お湯の量や温度をほんの少し調節するだけでいい。湯船に浸かり、良質な睡眠を手に入れ、健康なライフスタイルを送ってみませんか。



この方に教えて
いただきました!

眠りとお風呂の専門家
小林 麻利子 先生

公認心理師。睡眠改善インストラクター。第32回日本睡眠環境学会奨励賞受賞。
老若男女の不眠を救う、JCSP日本睡眠改善カウンセリング主宰。最新研究をもとに4000人以上を指導。テレビや雑誌等のメディア活動、著書も多数。近著『小林式 マインドフルネス入浴法』(MdN)

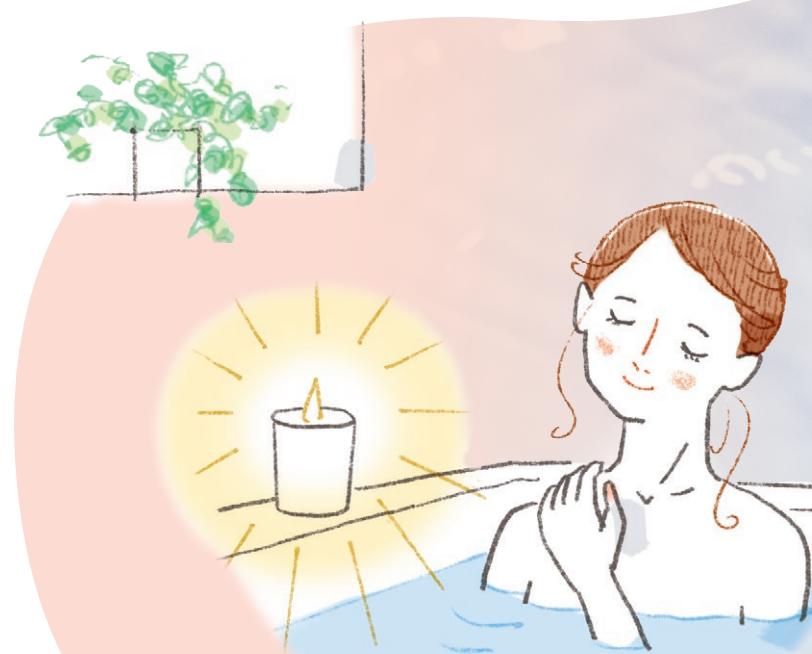


- check**
- 寒暖差で自律神経が乱れやすいとき
 - 心と体がだるくて重いとき

method 1

たっぷりのお湯でアロマ入浴

季節の変わり目、気温や湿度の変化に影響を受けやすいときは、アロマを活用した入浴がおすすめです。精油配合の入浴料を使う、洗面器にお湯を入れて精油を垂らすなどして、アロマを積極的に吸いしましょう。湯温は少しづねると感じる39度を目安にし、湯量はたっぷりにして、お尻を引いた状態で首の隙間にタオルを入れ、15分を目安に入浴します。アロマを感じながらゆったりとお湯に体をゆだねる時間は、至福のひとときです。



お悩みタイプ別入浴法

method 2
水分補給はマスト!
ちょい熱入浴



- check**
- 寝つきが悪いとき、中途覚醒しやすいとき
 - 月經前、ホルモンバランスが不安定なとき

月經前やビルを使用しているときは、深部体温が下がりにくいため、寝つきが悪い傾向に。普段より少し高めの湯温で入浴すると、就寝時に深部体温を下げ睡眠導入しやすくなります。

就寝1時間前を目安に、発汗や血行を促すために、湯温40°Cのたっぷりの湯船に15分入りましょう。

ミネラルを含むバスソルトなどがおすすめです。

お風呂上りは、ノンカフェインのハーブティーでしっかりと水分補給して、リラックスタイムを過ごしましょう。

- check**
- 心が不安定なとき
 - 心や体、脳が忙しく疲れているとき

method 3

マインドフルネス入浴法

心がざわざわして落ち着かないときなど、心のリカバリーには、マインドフルネス入浴法がおすすめです。マインドフルネスは、今この瞬間にある目前のことをありのままに受け入れ、観察し、気づくこと。心も体も裸になれる空間だからこそ、実践しやすい。このとき、アロマを活用しましょう。照明を消して、アロマが漂う瞬間に意識を向け、ゆっくり深呼吸。キャンドルを使っても◎。やわらかな光と、漂うアロマ、水の音と水面の揺れが幻想的な空間をつくり、日常から心を解き放ちましょう。



- ① バスオイル
アロマの香りに包まれて、お風呂時間を楽しみたいときに。今の自分に合った好みのアロマを選んで。
- ② バスマルク
まるでミルクのような乳白色の湯に身を委ね、ゆったり気分のバスタイムを。シアバター*や、CBD*配合タイプも。(＊うるおい成分)
- ③ バスソルト
死海の塩、エプソムソルトなどに、アロマやハーブをブレンド。香りの好みや塩の種類で選んで。
- ④ 和漢ハーブ
生薬配合の薬用入浴剤。冷え性、腰痛、肩こり、神経痛、疲労回復など、目的で選んで。袋をもみこむと、じんわりエキスを楽しめます。

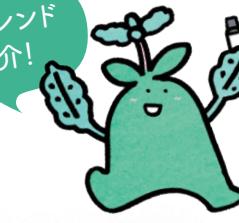
生活の木の入浴料
詳細をチェック!



生活の木の

アロマメ知識 87

世界中のパートナーフームから届くラインナップ豊富な精油のこと、精油が採れる植物についてのマメ知識をイロイロご紹介。「精油はどんな香り?」と興味がわいたら、ぜひショップへ香りを試しにきてください。

おすすめのブレンド
レシピも紹介!

名前:ミント
(ミントさんって呼ばれてます)
北国生まれのハーブっ子。
散歩大好き、でも日やけはちょっと苦手。特技は瓦割り。

citrus
シトラス

爽やかな柑橘系の香り



柚子

学名 *junos* は高知県

中芸地域の呼び名由来



ライム

リンデンも英語で

ライムと呼ばれる



オレンジイート

鏡餅にせるのは

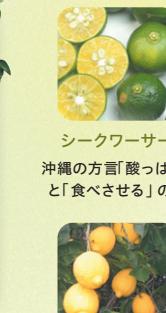
ピターオレンジのダイダイ



ペルガモット

果実は強い苦みがあり

生食には向かない



シーウォーター

沖縄の方言「酸っぱい」

と「食べさせる」の意



レモン

唐揚げにレモンの皮を

下にして絞ると香りヨシ

floral
フローラル

華やかで甘さのある香り



イランイラン

この香りはまったく

他の香りはいらん



ロータスAbs.

スリランカ仏教寺の

供花のひとつ



ローズ・ダマスク

華やかな香りで虫をひきよせ

トゲで身を守る



ゼラニウム・ブルボン

旧称ブルボン島で

育っていた種類



ゼラニウム

ローズに似た香りで

苗も精油も人気



キンモクセイ

花の三度咲きが

見られたラッキー



イリス

菖蒲と書くけど

菖蒲湯には使わない



ネロリ

実在名(ネロラ公妃)

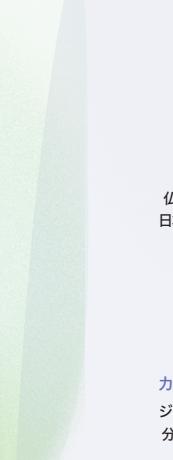
を冠した唯一の精油



バルマローザ

イネ科だがゲニアオール

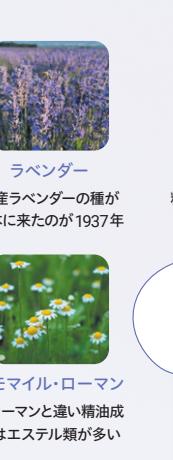
を含みローズの様な香り



ジャスミンAbs.

悪臭インドールを含む

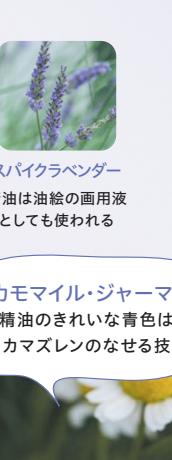
からこそ深みある香り



ジャスミンサンバックAbs.

花はジャスミン茶の

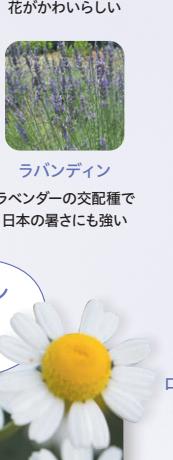
香りづけに使われる



リンドンプロッサムAbs.

祝迦が悟りを開いたのは

インド菩提樹の方



シトロネラ

和名は香水茅で19世紀

歐州で人気の香料だった



オーカモスAbs.

檜の木の幹や枝で育ち

正しくは苔ではない



バイオレットリーフAbs.

葉から抽出される精油

も花も奥ゆかしい香り

ブチグレイン

ピターオレンジの枝葉抽

出の精油(花はネロリ)

ティートウリー

0℃以下になるような

寒さは苦手な植物

イモーテル

葉はカレーのよう

な香りで別名カレープラント

カモマイル・ローマン

ジャーマンと違い精油成

分はエチル類が多い

セージ

ソーセージの「セージ」

部分の語源といわれる

フエンネル

ハーブティーでも

隠れファン多し

ユーカリ・グロブルス

嗅いだらスッとする

軟膏を思い出すかも?

ユカリ・シトロオドラ

毛の生えた若葉は育つ

とツルすべに変化する

ユカリ・ラディアータ

ツンと感がない穂やか

な香りで使いやすい

リツエアベバ

別名は女子の名前?!

メイちゃん☆

ラベンサラ

同じクスノキ科ラヴィ

ンサラとは異なる植物

クラリセージ

葉が大きいため和名は

オニサルビア

ダバナ

Xで「そんなダバナ」と

つぶやかれた

herbal minty
ハーバル・ミンティ

清涼感のあるミントの香り

ペパーミント

ハーブ苗でよく見るのは
アメリカンブラック種woody
ウッディ

樹木の深みある香り

パイン

パイナップルじゃない!
松の実でおなじみの松

クロモジ

黒文字
枝は香りがよく葉子楊

モク

北海道ではトドマツと呼



ホーリーフ

樟脳が採れるクスノキの変種で



ベチバー

旺盛に茂る葉には香り



ジュニパー

実がリキューのジンの



カルダモン

葉っぱからもほんのり



アンブレットシード

アンブレット!では



クローブ

昔は刀剣のさび止めに



ジンジャー

熱帯地方原産で日本



コリアンダー

別名バクチで精油は



スタッフのイチオシ!

秋を楽しむブレンドレシピ

recipe

1 秋の夜長のラベンダーブレンド

- ラベンダー・フランス産 1
- レモンマートル 1

recipe

2 オレンジショコラなブレンド

- オレンジイート 3
- ベンゾインAbs. 2
- シダーウッド・アトラス 1

recipe

3 大人のプラムワインブレンド

- ダバナ 1
- トンカビーンズAbs. 1

知っておきたいブレンドのコツ! /

同じ香りのグループ or 隣同士のグループ

が相性 GOOD!

例えは…シトラスの香りのグループなら同じシトラスの香りか、隣り合ったスパイシー、フローラルの香りから選ぶと◎

wellness interview

素敵な暮らし

～お気に入りのある空間～

今日を健やかに生きるために、大切にすべきことは。スリランカ出身のアーユルヴェーダドクター兼スリランカ家庭料理研究家、ガマゲ・モハン氏にお話を伺いました。

vol.02

アーユルヴェーダドクター
ガマゲ・モハンさん



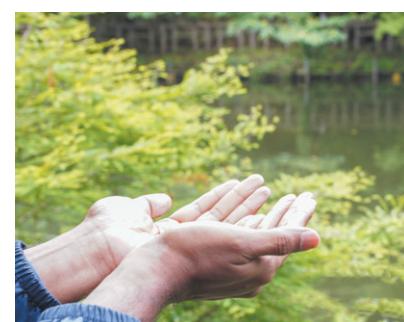
Ayubowan (アユボーワン)

=スリランカの言葉・シンハラ語で「こんにちは」。
“May you live long”、長生きしてくださいの意。

毎日を大切に生きる

「人生で、1回しか死にません。でも私たちは毎日、生きています。だから、生きることを大事にしましょう」ということを大事にしました。この言葉で、お話をスタートしました。モハン先生のおっしゃることは、「ぐるぐる、いわばあたり前のこと。でもそのあたり前を、私たちはつい見過ごしがち。もつと複雑でオシャレで、最先端のものを求めてしまいがちです。やさしく穏やかな口調で、先生は言います。

「私たちは自然の一部。生きるために必要なものを、自然からもらっています。そのことをまず理解しましょう。例えば、呼吸。今この瞬間も、呼吸していますね。お金を払わなくて、も皆できているでしょう。それから太陽の光。そのエネルギーを人間は様々な形で使っています。食物を育てるのもそう。そして、水。地球の表面積は約7割、人間の体も7～8割が水でできています。一緒にですね」



身体は自然の一部。
Man is a part of nature.
Man is a miniature of the nature.

暮らしに溶け込むメディテーション ～健やかな心の保ち方～

モハン先生の暮らしには、瞑想が溶けこんでいるそう。「瞑想とは、今ここに集中している状態のこと。わざわざすることではありません。また過去や未来の心配をしているとき、心は今ここにいないでしょう。それも瞑想とは呼びません。

毎日の料理中でも、瞑想はできます。例えば夕飯の支度でお米を研ぐとき、ヘルスケア・セルフケアと考え、ま

ずは自分を大事にしましょう。誰かのマネではなく、自分で自分をほめてあげること。自己肯定は、若さを保つことにもつながります。また、1日のうち20～30分は自然とつながりましょう。風、空気、陽の光を感じながら。

「毎朝、公園を散歩するのが私の日課です。太陽の光を浴びると、少しずつ体の細胞が目覚めます。すべての細胞を目覚めさせるには15～20分ほど要するので、そのくらい歩きます。雨でも雪の日でも、できるときは毎日。地球の上を歩くのです」



アーユルヴェーダ医科大学(スリランカ)卒。アラブ首長国連邦やスリランカにて、10年以上アーユルヴェーダ診療を行う。2015年アーユルヴェーダサロン『MLanka』を日本で開業。

profile

Dr. Mohan Gamage
ガマゲ・モハン医師

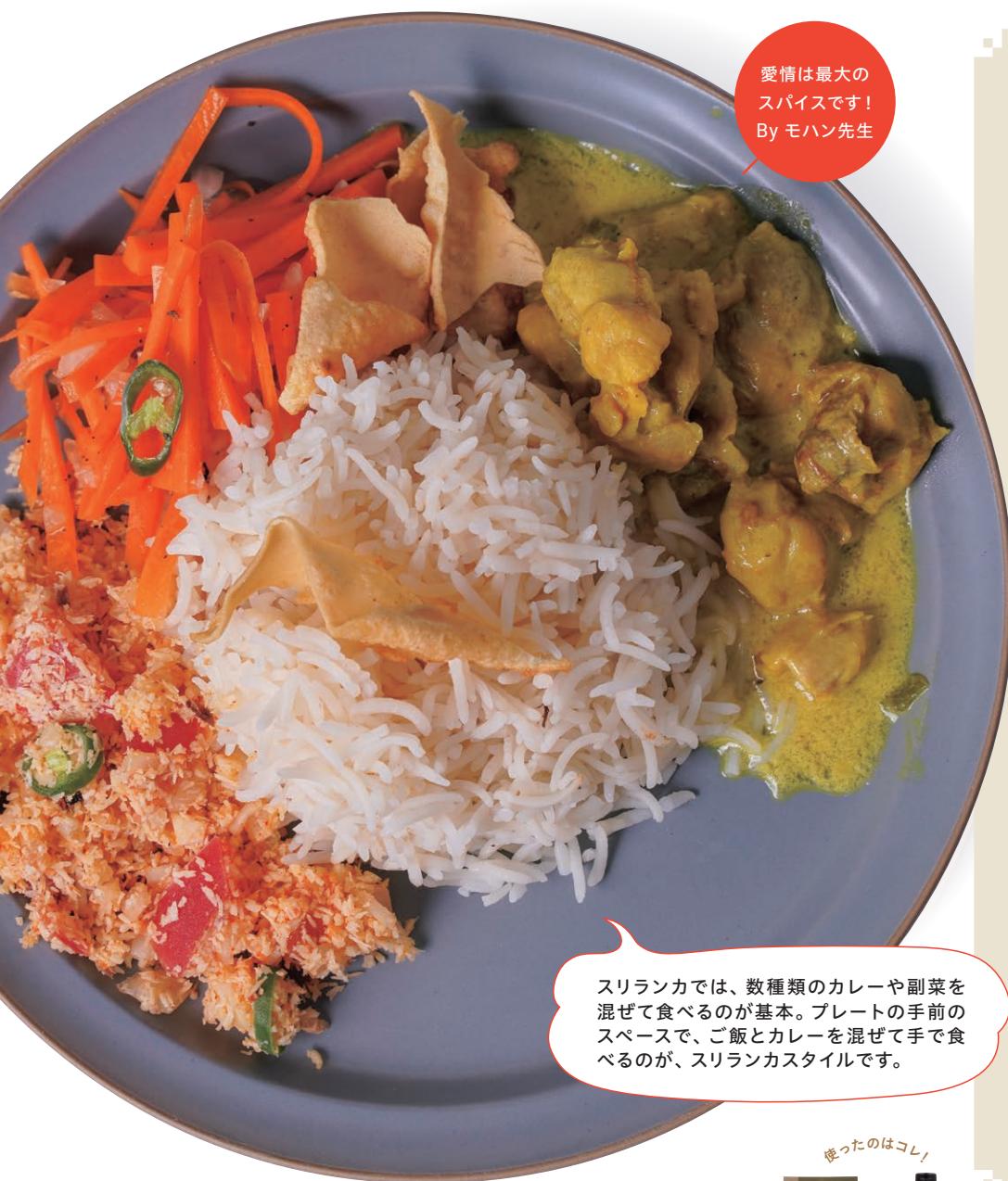
じんわり響く、
モハン先生のお言葉。
もう少し読みたい方はこちら



自分観察

毎日、アーユルライフ

『モハン先生に聞いた!』
おいしいチキンカレーの作り方



スリランカでは、数種類のカレーや副菜を混ぜて食べるのが基本。プレートの手前のスペースで、ご飯とカレーを混ぜて手で食べるのが、スリランカスタイルです。

使ったのはコレ!



生活の木
ルイボスマサラチャイ(15個入)
¥864(税込)

生活の木
有機アガベシロップ(200g)
¥1,620(税込)

dessert

簡単! 大人のチャイプリン



材料

- 牛乳…150ml ●ルイボスマサラチャイ…2個
シナモンスティック…3cm ●アガベシロップ…大さじ1と1/2
粉ゼラチン…2.5g(水大さじ1でふやかす) ●生クリーム…50ml
- 小鍋に牛乳とルイボスマサラチャイ、シナモンを入れ、弱火で煮出す
 - ①が温まったらアガベシロップを入れ、沸騰する直前にティーバッグを取り出す
 - 鍋を火からおろし、ふやかしたゼラチンと生クリームを入れてよく混ぜる
 - 鍋を氷水にあてて、冷やしながら粗熱をとる
 - 粗熱がとれたら器に流し入れ、ラップをかけて冷蔵庫で冷やし固める。
3~4時間程度冷やし、固まったら完成!

アーユルヴェーダにおける「食事」とは

アーユルヴェーダでは「オカ(順応)・サトミヤ(一致/調和)」という考え方があります。「身土不二」と似た考え方で、「その土地で採れるモノは、あなたの体と調和した食材である」「食べなれたモノ、その土地のモノを食べるのが身体に良い」ということ。あなたが育った土地でとれた“旬”的食材は瑞々しく、サットヴァ(活力)に満ちています。その新鮮な食材を摂ることは、心身にいいエネルギーになると考えます。旬の新鮮な食材を使えば、多くの調味料は不要です。

今回は、少しの材料で作る、おいしいチキンカレーをご紹介します。

recipe

ノンオイルでヘルシー!

ターメリックと少しの調味料で作る

チキンカレー(2~3人分)

- 材料
- 鶏もも肉…1枚
 - 梅干し(種は取り除く)…2個
 - 青唐辛子…1本
 - 水…1/2カップ
 - ココナッツミルク…1/2カップ
 - ターメリックパウダー…小さじ1
 - 塩、こしょう…少々

1 鶏もも肉を一口大に切り、青唐辛子は輪切りにする

2 鍋に①と、ココナッツミルク以外の材料を入れ、鶏もも肉を茹でる

3 ②の水が少なくなったら、ココナッツミルクを入れ、煮詰めて完成
※辛味が好きな場合は青唐辛子を足すか、こしょうで調整する。

今回は梅干しを使いましたが、スリランカではGoraka(ゴラカ)という果実の燻製を使用します。ゴラカは酸味と smokeyな香りが特徴的です。梅干しは日本人にとっての、「オカ・サトミヤ」です。

バスマティライス

- 材料
- バスマティ米…2カップ
 - シナモンスティック…1本
 - カルダモン…1個
 - クローブ…1個
 - カレーリーフ…3枚
 - パンダンリーフ…3枚

お米を丁寧に洗い、全ての材料と規定量の水を加え、炊飯器で炊く ※カレーリーフ、パンダンリーフはなくてもOK。あると香りがよくなります。※盛り付ける際に、ハーブ・スパイスは取り除く

にんじんサラダ・ココナッツサラダ

レシピは
QRコードを
チェック!



profile

阿部しづか

生活の木ハーバルライフカレッジ講師。アーユルヴェーダサロンにてセラピストとして従事後、セラピスト講座講師として活動。日本アーユルヴェーダ普及協会(JAPA)講座、(公社)日本アロマ環境協会(AEAJ)アロマセラピスト養成講座等、セラピスト講座担当。

information

アーユルヴェーダをもっと知りたい方へ

アーユルヴェーダ
資格講座、関連講座を
チェック!



Well-being life

ちょっといい、好きだから続く、日々のこだわりエッセンス。
生活の木スタッフのウェルビーな素顔をちょっぴりご紹介します。



瑞浪ファクトリーに勤務し、主に海外精油の仕入れを担当しています。精油が大好きで、生活の一部として家族みんなで香りを楽しんでいます。お気に入りの仕事の一つは、「入荷したての精油を最初に嗅ぐこと」。月に一度、海外からラベンダー精油だけで数100缶/10kg、多いときは30~40種類の精油が届き、検品(=開封して品質をチェックする作業)をするのですが、それはもう至福の瞬間。天然素材のため色も

香りも毎度微妙に異なる上、数も多く精油の検品は大変かつ責任重大な業務ですが、入荷したてのフレッシュな香りを最初に試せるなんて!こんなに幸せな仕事はありません。

海外の取引先の方に聞いた話をきっかけにシストローズ精油を使ってフ



一番好きなおせち作り。海老はうま煮にする年もあれば、フライやエビマヨにしたり。

vol.3
商品本部
仕入 DIV
山田真弓

マイアロマは主にレモンマートル。精油と料理が大好き。愛あるハンドメイドが日々のモチベーション、三姉妹の母。



レグランスオイルを作つてみたところ、頭痛持ちの娘のお気に入りに。ロールオンタイプの容器に入れてあげたら、毎日お守りのように持ち歩くようになりました。ケア命の高校生の次女には、植物油にジャスミン精油をブレンドしたお手製ヘアオイルを。家族ひとり一人を想つて選ぶ精油が、日々をうるおしてくれています。

根底にあるのは「ものづくりが好き」ということ

三姉妹の学習机を作り終え、最近では自分用にPCデスクを手作り。近所のホームセンターの木材コーナーではすっかり常連です。料理も大好き。キッチンでくすくす育つハーブを、娘のお弁当に入れるのが日課です。おいしく食べてもらうためなら、早起きだってなんのその。腕が鳴るおせち作りは、毎年楽しみに待ってくれる人たちがいるのでワクワクしながらレシピを考えます。同じ素材でも、調理法や盛り付けを毎年アレンジして。

忙しくて大変ね、時間が無いでしょう?と言われることもありますが、自分だけの時間なんて求めていません。私にとって、家族と向き合うことが何より貴重で愛おしい時間。子育て期間を全力で駆けぬける、それが私にとってのウェルネスです。



アロマ活用法 ①オリジナルブレンドのロールオンアロマ(左)とヘアオイル(右) / ②我が家のかわいい愛犬のマルチーズをモデルに羊毛フェルトでマスコットを作りました。それぞれの好きな香りを浸み込ませて、三姉妹に持たせています / ③ワインのコルクに好きな精油を垂らして。

瑞浪ファクトリーよりお届けします

ハーブティー製品化の最後の砦、“目で見て手で選別するハーブの選別工程”をご紹介。

オーガニック+α 安心して召し上がっていただくために

収穫したハーブは自然のものなので、小石などがあることがあります。製品にするには異物の除去が欠かせません。多くのハーブは、機械による選別に加えて、人の目と手による選別を行います。明らかに異物はもちろん、疑わしいものも取り除きます。



マリゴールドは絡まりやすいため、しっかりとほぐしてチェックします。

クイズ

手選別のベテランになるためには「ない」条件は?

- ① 原料のアレルギーがないこと
- ② ベルトコンベアに酔わないこと
- ③ 前日に辛いものを食べていないこと



生活の木瑞浪ファクトリー

岐阜県瑞浪市に位置し、仕入、製造、受注、発送など、生活の木の様々な機能を担う拠点。市の北部には中山道が通り、ファクトリーの近くを流れる土岐川では「パレオパラドキシア」の化石が発見された。



ハーブ原料リーダー
庄子 良樹

マイハーブはルイボスレッド。1年を通して愛飲。夏はキンキンに冷やして飲むのが好きです!マイアロマは上品な香りが落ち着くベルガモット。

Tree of life membership 会員募集中!

毎日の暮らしにちょっとと楽しくなる「生活の木公式アプリ」。ポイントを貯める・使うのはもちろん、ワークショップ、ハーブやアロマの楽しみ方、特典など、お役立ち情報をお届け!

アプリダウンロード
&
会員登録はこちら



アプリダウンロード
ができる場合の
会員登録はこちら



Life with.. 編集部から

1日の終わりにお風呂に入りますか?どのように楽しんでいらっしゃるでしょうか。「シャワーで十分!」という声も聞こえてきそうなこの頃。だまされたと思って(だましません!)お悩みに合った入浴法を試してください。お気に入りの入浴料も一緒に使って、おやすみ前に体も心もほぐされますように。