



	書名	著者名	請求記号
1	はじめての多肉植物育て方&楽しみ方：基礎の基礎からよくわかる	国際多肉植物協会監修	627/Ko
2	身近な薬草活用手帖：100種類の見分け方・採取法・利用法	寺林進著	499.87/Te
3	ベニシアのハーブ便り：京都・大原の古民家暮らし	ベニシア・スタンリー・スミス著、梶山正写真・訳	617/St
4	聖ヒルデガルトのヒーリングレシピ：ドイツ薬草療法の知恵	森ウエンツェル明華著	499.87/Mo
5	英国発人気ブランド!!PUKKAのハーブティーレシピ：ハーブの力で浄化し、育み、元気になる	セバスチャン・ポール著、川島一恵訳	499.87/Po
6	毒草・薬草事典：命にかかわる毒草から和漢・西洋薬、園芸植物として使われているものまで	船山信次著	499.87/Fu
7	ベランダ寄せ植え菜園：自然の力を借りるから失敗しない	たなかやすこ著	626/Ta
8	身近なハーブ・野菜でからだ美人になる自然派レシピ：飲・食・外用の48レシピ	小林妙子、村上志緒監修	499.87/Ko
9	ひみつの薬箱：中世装飾写本で巡る薬草の旅	ジュヌヴィエーヴ・グザイエ著、柴田里芽訳	499.87/Xh
10	薬のルーツ”生薬”：科学的だった薬草の効能	関水康彰著	499.8/Se
11	ハーブ・ハーブ：育てる・食べる・作る／やさしいガーデンシリーズ	兎兎工房編	617/To
12	食べられる庭図鑑	良原リエ著	626/Yo

基礎の基礎からよくわかる

はじめての多肉植物

育て方&楽しみ方

突然ですが、サボテンと多肉植物の違い、
知っていますか？サボテンの表面を観察すると、
刺の付け根に綿毛(アレオーレ)が生えています。
トゲの有無ではなく、このアレオーレがあれば
サボテン、無ければ多肉植物、そう覚えてください。
自宅に居ることが多くなつた今、目にも心にも優
しい緑を部屋に取り入れてみませんか？本書に
掲載されている247種の多肉植物たちを眺め
てみるだけでも楽しいですよ！

身近な薬草 活用手帖

監修・寺林 進

100種類の 見分け方・採取法・利用法

なじみのある 身近な薬草の写真と薬効・特徴と

利用法などが 見やすくまとめられた 手帖です。

(はろ)と使いやすいかんじ 日本にも

こんなに薬草があるんです

ねり

ガンシヨク

セコリ

ドクダミ

ベニシアのハーブ便り

ベニシア・スタンリー・スミス:著

日本の四季をテーマに、ハーブ庭園や美しい京都の風景写真やハーブの料理・シャンプー・せっけんのレシピなどがたくさん詰まった一冊です。

イギリス生まれのベニシアさんが何故日本へやって来て何故京都の古民家に住みハーブ庭園を作り上げるのに至ったのか...についても触れられています。

読んでみて、気になるハーブを育ててみたり、美味しそうはハーブのお菓子を作ってみたりしたら、とても楽しそうだなと思

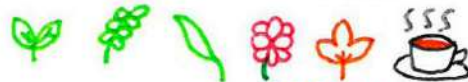
います。P.91の「ローズマリー・チーズビスケット」がとっても美味しそうでした!

聖ヒルデガルトのヒーリングレシピ

「薬草」と聞くとおばあちゃんの知恵袋のような古いものと思いませんか? その知恵袋には現代でも有用なことが沢山つまっています。ヨーロッパの自然療法の母と呼ばれる聖ヒルデガルトの定める食材は、なにも薬草やハーブといったいかにも「体に良いです」というものばかりではありません。リンゴに栗、アーモンド... 日常の中でもよく見かける食材を使って、楽しく、おいしく、健康的になりましょう!

英国発人気ブランド!! ^{パッカ} PUKKA の ハーブティー レシピ

「独特の風味が苦手」「ハーブティーって体に良いらしいけど、
どれが何に効くの?」という方におすすめの1冊です。
PUKKAのハーブティーは口当たりが良く、とても飲みやす
いものが多く感じます。手に入りにくいハーブティーのレシピや
効能も載っているので、自分の不調に合わせて選ぶこと
が出来ますよ。素敵なお写真も多いので、読んでい
ただけでも癒されます。



毒草・薬草事典

船山 信次・著

この本の特徴は、普段生活の中で目にする種々の
毒草や薬草を著者が口頭で説明してくれているの
よりな解説とともに、草花の見ごころの姿をカラー写真で
見られるところにあります。今の時期なら、キキョウ、キク
ヒガンバナなど探してみるのがいいですね。

1に忘れたてはならないのは「毒草」「薬草」などという草は
「存在しない」ということ。毒と薬の間に一線を引くことは
できません。「全てが毒であり、薬となるのは量による」のです。

by パラケルスス

『自然の力を借りるから失敗ない、ベランダ寄せ植え菜園』

本書の一番のポイントは「寄せ植え」。例えば、コマナシやキャベツなどのアブラナ科の野菜は、レタスやシュンギクなど、独特の香り成分を持つ野菜と混植することで、虫が付きにくくなるそうです。

寄せ植えによって根に集まる微生物の種類の数が増え、多様性のある土になり、小さなコンテナでも野菜がすくすく育ってくれるというくみ…なるほど！

筆者のベランダ菜園の写真を見るだけでも楽しいですし、各季節の寄せ植えレシピが充実しているので、自分でもやってみたい！と思ったときから始められそうです。この秋、まずはコンテナひとつから、野菜づくりを始めてみませんか。（私は小カブとシュンギクを植えてみようと思います。）
タネまきして

身近なハーブ・野菜で

からだ美人になる自然派レシピ

春・夏・秋・冬 四季を「お肌」「からだの中」「こころ」に分けてセルフケアのレシピを紹介しています。

飲んで食べて「中から」からだとお肌に効果が期待できます。「ハーブ」ときくと、なかなか手に入りにくいイメージですが、本書ではヨモギやドクダミなど、手に入りやすく、

ショウガやトマトなど、金蔵庫によくある野菜を使っています。

自身を「百姓魔女」と銘打った著者による、

自然派レシピを是非お試しください。



『ひまわりの薬箱』

中世装飾写本と
なる薬草の文化

1440年頃 イタリアで制作された
『Tractatus de Herbis (薬草誌)』の
羊皮紙に描かれていた薬草植物や金銀物は、
当時「薬」として用いられていたもの。現代医療から
見ると間違った使用法もあり、決して実用向きでは
ありませんが、い申ひやかに描かれた美しい魅力的な
図を鑑賞しながら、中世医学の歴史と文化について
当時の雰囲気を知ろうように学べる一冊です。

ジュリエッタ・フサエ
著

久木田直江
監修

薬のルーツ

生薬

"ヤナギの樹皮を煎じたものが「アスピリン」のルーツである"

"スターアニスと呼ばれる八角は、シキミ科のトウシキミの
果実を乾燥させたもので、中華料理の香辛料に使
われている。このトウシキミの第二代謝産物で
あるシキミ酸誘導体と化学反応させて製造したもの
がタミフルである。" 薬のルーツをたどると植物に
行き着く。毒の作用について もとても興味

深かった。

Herbs

育てる
食べる
作る

ハーブ・ハーブ

ハーブに興味を持った方におすすめる1冊です。
この1冊で20種のハーブの育て方、おいしく味わう
レシピ、美容のための活用法、アロマや
ハーブティーとリラックス効果のある活用法、
さらには香りをまとっている、目に美しいクラフトの
作りあまでハーブの楽しみあがり
あふれるほど載っていますよ。

食べられる庭図鑑

4章 花を楽しみ、さらには食べる

オクラ、エンドウ、ナスは、カワイイ花が咲きます。
花を愛でて 食して味わうことができるのは、
植物を育てている人ならではの幸せです。

この本の中から 興味あるものを1つ見つけ、育てて、
心と身体に栄養をあげては いかがでしょう。



愛知学院大学
歯学・薬学図書館情報センター



コンセプトコーナー 2021年10月

育てる 活かす 植物のある暮らし ～心身ともに取り込む彩り～