



	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	森ウェンツエル明華著	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	良原り工著	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って知っていますか？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、こう覚えてください。

自宅に居ることが多くなった今、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！

身近な薬草活用手帳

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帳です。

ぱ、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！



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たり、美味しいそうはハーブのお菓子を作りたりしたら、とても楽し
そうだなと思
います。

P.91の“ローズマリー・
ナーズビスケット”が
とても美味しい。で
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っていませんか？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すすめる食材は、まさに薬草やハーブといいたいかもしれません「体に良いです」というもっぱらではありません。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、おしゃれに健康的になりましょう！

英国発人気ブランド!! 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、どうが何に効くの?」 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々感じます。手に入りにくくハーブティーのレシピや効能を載っているので、自分の不調に合わせて選ぶことが出来ますよ。素敵な写真も多いので、読んでいる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べ口頭で説明してくれています。より詳しく解説と共に、草花の見じろの姿をカラー写真で見られるところにあります。今時期なら、キキョウ、キクヒガシバナなどを探してみるのもいいですね。

ついで忘れてはならないのは「毒草」「薬草」などといふ草は存在しないといふこと。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はない 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、コマツナ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、虫がつ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が増え、多様性のある土になります。小さなコンテナでも野菜が育むようになります。

筆者のベランダ菜園の写真を見るだけでも樂しいですし、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ます。これまで、まずはコンテナひとつから、野菜がた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。)

アネまきして

身近なハーブ・野菜で からだ美人になる自然派レシピ

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」「ニコ」に分けてセルフケアのレシピを紹介します。

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」と聞くと、なかなか手に入りにくくイメージが強いですが、本書ではヨモギやドグダミなど、手に入りやすく、

ショウガやトコトなど、今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下さい。



『ひみつの
薬箱』

中世薬師の本
薬草の本

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動植物や食文化は、
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、伸び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
当時の雰囲気を味わうように学べる一冊です。

著

久木田直江
監修

葉のリーツ

“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Anisと呼ばれるハ角は、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

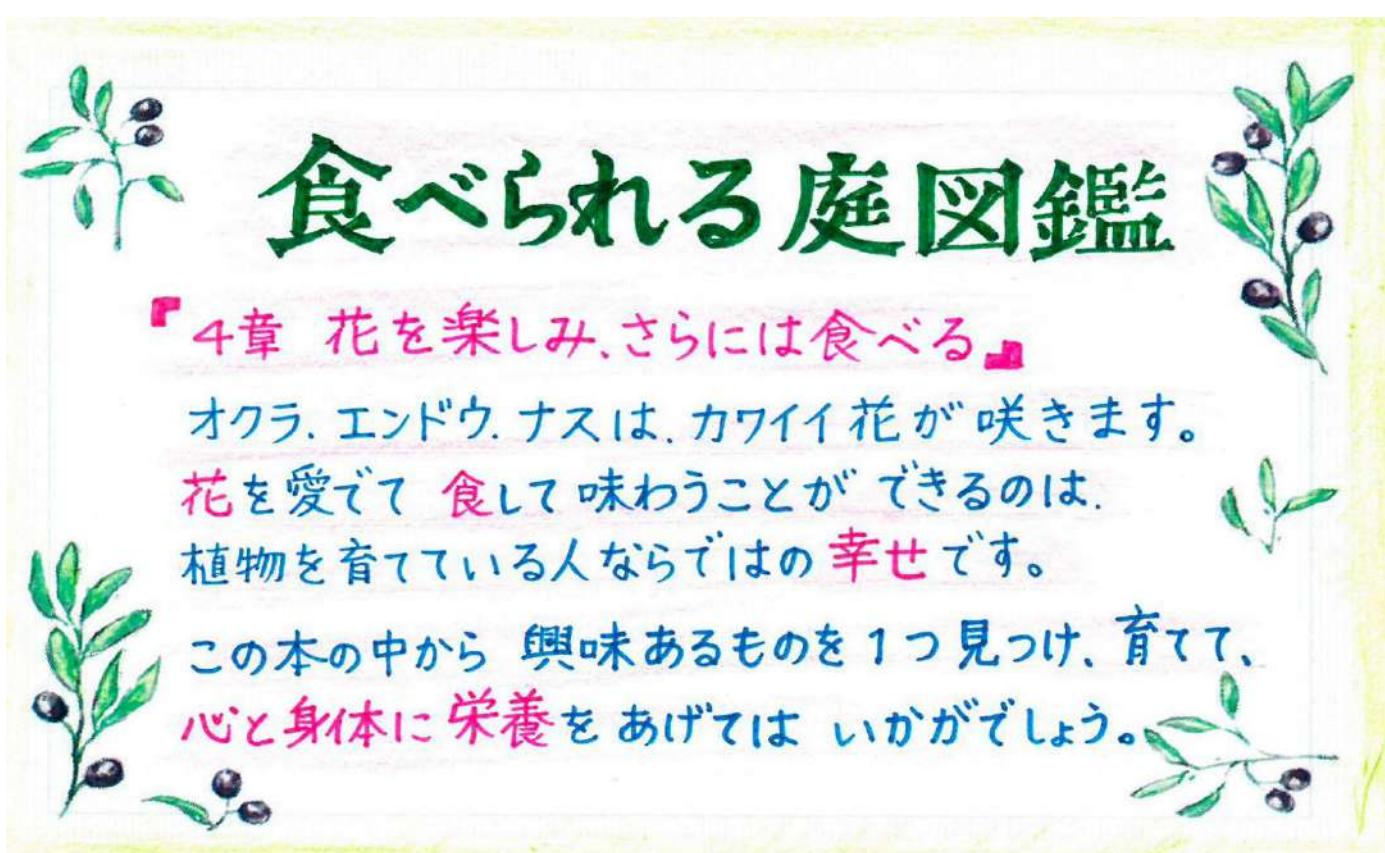
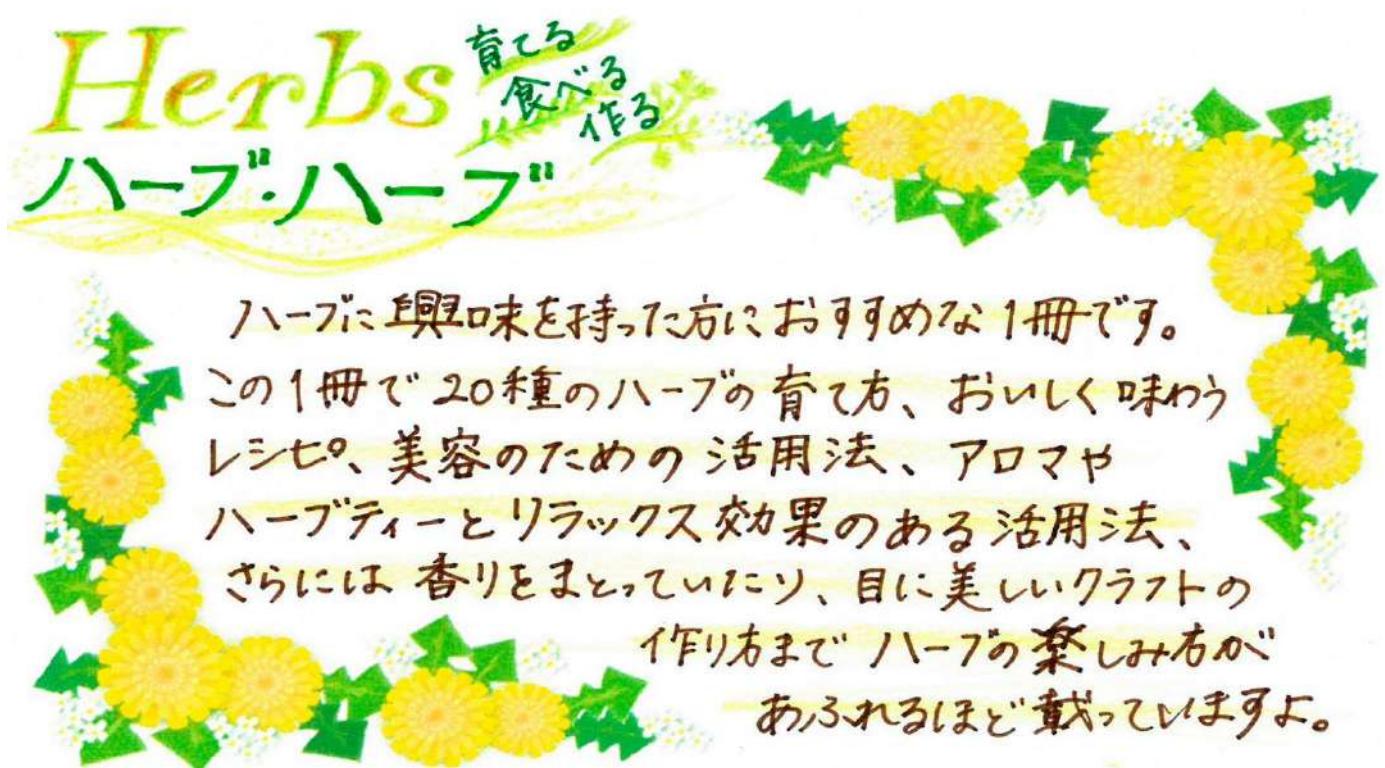
われている。このトウシキミの第二次代謝産物で

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。”葉のリーツをたどると植物が

行き着く。毒の作用についてもとても興味

深い本だ。





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~

