

\* 注意！あくまでも民間療法の紹介である。

# どくだみローション「白い追憶」

ミントスプレーも出来上がったので合併掲載だ！

この季節、駅までの通勤途中のウシクヒルズ(上町西とも言う)で、花の咲いた「どくだみ」を見かける。この花を見ると、実家の母親が作っていた「どくだみ」ローション(化粧水)を、思い出したので紹介したいと思う。あくまでも民間療法につき、使用にあたり問題が発生しても一切関知しません。作り方はあとで紹介するとして、「どくだみ」でなに? 「どくだみ」と初めて聞く人は、葉草どころか毒草をイメージするような極めて異様な名前である。林などの湿った半日陰地に自生する宿根草で、特有の臭気(魚の腐ったような臭い)がある。開花期は5~7月頃。4枚の白色の総苞(花弁に見える部分)のある棒状の花序に淡黄色の小花を密生させる。花言葉は「白い追憶」。一般的には、このころの花の咲いた「どくだみ」の茎を、乾燥させローションを作るようだが、今回はM家流の、花だけを使ったローションとする。クエルシトリンという物質が大発生中(5月下旬~6月頃)で、黄色ブドウ球菌をはじめ、多くの細菌に対する殺菌作用があり、傷口の化膿止め、ニキビやオデキの炎症を鎮め、虫指され・アセモ・水虫にも効果があるとされている。なんと、ツボミぐらの「どくだみ」の花を集めて作ると、美白効果があるそうだ。葉っぱはその他に効能があるそうだが省略する。白い花のアサガオもローションに出来ると言っていた。



# M副長新聞

「どくだみの花いきいきと風雨かな」(大野林火)



2009.6.7  
第35号



## 材料と容器

- 桃屋のビン入りの「ごはんですよ」(大)ぐらいのフタが密封できるガラスビン
  - どくだみの生の花(大量)
  - ホワイトリカー(35度から42度)
  - 花1カップ(ぎゅうぎゅう詰めにした量)に対しリカー3カップぐらい
  - 植物油(小麦粉胚芽油やオリーブ油、ビタミンE、蜂蜜など)
- \* 完成して使用する前に入れる。グリセリンでもOK!



本名: 堀 好男  
年齢: 24歳  
仕事: 無職  
(たまに肉体労働)  
特技: 人に酒をおごらす事

住居: どくだみ荘

## 作り方

- ① 採取してきたどくだみの花を良く水洗いする。
- ② 水洗いした物を、丁寧に水気を拭き取る。
- ③ ガラスビンに、どくだみの花を詰める。
- ④ ビンにホワイトリカーを入れてフタきっちりと密閉する。
- ⑤ 作成年月日などを記入し、冷暗所に保存する。
- ⑥ 最低3ヶ月置いておけば出来上がり。

そういえば、週間漫画に、よしおちゃんが主人公の「独身アパートどくだみ荘」なる漫画があったな——。リーダーでもどこまでこれが分かるかな——。

おっ！ そうだ！ ミントスプレーもあったぞー！ 次ページへ続くのだ

## 使用方法

使用する分だけを、ローション用の容器に入れ植物油等(グリセリン)を加える。植物油等の目安は200ccに小さじは半杯弱が理想的である。35度以上のホワイトリカーを使えば2年間は腐食することはないそうだ。

# ミントスプレー 「高潔」

花言葉は

「高潔」

**\* 注意！あくまでも民間療法の紹介です。**

ミント(Mint)は、シソ科ハッカ属(ミント属、メンタ属)の総称。和名はハッカ(薄荷)。ハーブ(香草)として料理や菓子、薬用酒などの材料となる。また、精油(エッセンシャルオイル)は、スー・スーする香料として食品や歯磨き粉に入れられたり、アロマテラピーに用いられる。含まれているメントールは爽快味(スー・スー感)、冷涼感(ひんやり感)となる成分である。紅茶にミント葉を混ぜたミントティーもある。M副長のCigaretteにも含まれているが、冬場はかなりスー・スーして寒さが増す。漢方薬としても清涼、解熱、発汗、健胃などの目的で使われる。種類は、ペパーミント系とスペアミント系などに分けられるが、ペパーミント系は香りが強く、メントールの含有量も多い。チューインガムやキャンディに多く用いられる。スペアミント系の香りは比較的弱く、甘い香りがある。チューインガム、歯磨き粉などに用いられる。スペアミントの香りの主体はトカルボンであるようだ。今回は、このミントがこれからの夏キャンプでの虫除け対策及び、防カビ・防菌・消臭・消毒・リフレッシュ効果が得られるとの情報を会社の同僚から入手したので紹介しよう。市販の化学薬品系の虫除けスプレーは、アトピーの子や皮膚の弱い子には不向きなのでこれが良いとのこと。



ロッテ クールミントガム (ペパーミント)



ロッテ スペアミントガム (終売品)



# M副長新聞

風をなすのキャンピングで香るミントかな (M副長)



2009.6.7  
第36号

## 材料と容器と作り方と使用方法

### 化学的に簡単に作る場合は

- 100円ショップなどで売っている携帯用スプレー容器 ●消毒用エタノール 500mlで1,300円ぐらい
  - ハッカ脳(ネット販売やデパート・薬局で購入)10gで1,000円ぐらい
- エタノールの容器にハッカ脳を適量(お好みで良い塩梅で)入れれば自然に溶ける。それをスプレー容器に入れて、「シュッ・シュッ」と使用する。

### ナチュラルに時間を掛けて作る場合は

- 100円ショップなどで売っている携帯用スプレー容器 ●梅酒などを作る時に使う密閉できるビン
  - ミントの生の葉(フレッシュミント)または、乾燥したミントの葉(ドライハーブ)
  - アルコール(30~40度のウォッカ、ホワイトリカー、焼酎など)\*消毒用エタノールでも良い。
- フレッシュハーブの場合はアルコール4:ミント生葉が1くらいで、ドライハーブの場合はアルコール10:ドライハーブ1の割合。ちなみに、400mlのアルコールに入れるフレッシュハーブ10グラムが目安となる。密閉できるビンは熱湯消毒しておき、ビンにちぎったハーブを詰めアルコールを入れて、密閉し冷暗所に置く。時々ビンを振って2週間ほど浸けこみその後ガーゼなどで漉してスプレー容器に入れて、「シュッ・シュッ」と使用する。遮光瓶で保存すれば1年はもつようだ。M副長やボーイ隊長が晩酌で飲んでいるオチャケで作れば、飲めるぞ！

こらや！こちらを作ることとしよう、でも自宅のミントは大嫌いなイモムシが付くので、昨年、処分してしまった。どう対応するべきか？イモムシハーブスプレーは避けたいぞ。でも、虫除け効果のある葉になぜ？虫が付くのだろう？「ダテ食う虫も好き好き」ということか？まあ、良いか！

### 安価で時間を掛けずにすぐ作る場合は(やはりこれかな?)

- 100円ショップなどで売っている携帯用スプレー容器 ●ミントオイル(ハッカ油)
- 蒸留水(水道水でも可) ●ミヨウバン

携帯用スプレーに、蒸留水(水道水でも可)を(20~30mlくらい)を入れ、ミントオイル(ハッカ油)を1~2滴垂らして混ぜれば出来上がり。あれば、ミヨウバンをを耳掻き一杯くらい加える。

\*ミヨウバンにも、殺菌作用や制汗作用(汗を抑える作用)・保湿・消臭・収れん作用がするようだ。

ミントオイルの量が多すぎると、ヒリヒリするので、調整が必要である。肌がスーと感じるくらいがちょうど良いようだ。

ミヨウバンは、スーパーで、100円くらいで大量の物が買え、ミントオイルは、薬局で5mlで1000円くらいで買える。

