

2021 年度改訂版 メディカルハーブティ講座 カリキュラム

1 回目

メディカルハーブティとは
浸剤とは 温浸剤、冷浸剤 抽出方法の基本
成分の表記 水溶性成分 脂溶性成分
品質について 保管 劣化について
ハーブの使用量と摂取量
フレッシュとドライの違い

試飲：

ペパーミント ドライとフレッシュの飲み比べ 分量、抽出時間の違いの飲み比べ
レモンバーム ドライとフレッシュとの飲み比べ
レモングラス ドライとフレッシュとの飲み比べ
レモンバーベナ ドライとフレッシュとの飲み比べ
ブレンドティー 食後のお茶

プロフィール：

ペパーミント、レモンバーム、レモングラス、レモンバーベナ
植物について 近似種 名前の由来 メディカルハーブティに期待できる成分、作用、適応 安全性 抽出のポイント

2 回目

芳香成分の働きと経路
芳香成分の抽出のポイント
安全性 薬物相互作用
法規
用法用量の考え方
シングルで用いる ブレンドやアレンジの諸注意
植物療法の立場

試飲：

ジャーマンカモミール 飲み方 1 種
フェンネル 飲み方 2 種
ローズマリー ドライとフレッシュの飲み比べ 分量、抽出時間の違いの飲み比べ
ラベンダー ドライとフレッシュの飲み比べ
アレンジティー カモミルク
ブレンドティー 胃腸の不調や風邪のときに

プロフィール：

ジャーマンカモミール フェンネル、ローズマリー、ラベンダー
植物について 近似種 名前の由来 メディカルハーブティに期待できる成分、作用、適応 安全性 抽出のポイント

3回目

呈味成分 4つの味と成分 作用について

渋味について 渋味の成分、特徴、働き

フェノール酸について

タンニンについて 茶カテキンについて 低分子型ポリフェノールについて

試飲：

セージ 飲み方1種

タイム 飲み方1種

ローズガリカ 分量、抽出時間の違いの飲み比べ

ホップ 飲み方1種

バレリアン 飲み方1種

ブレンドティー ドイツの伝統的処方 緊張、不安、不眠のときに

プロフィール：

セージ、タイム、ローズガリカ、ホップ、バレリアン

植物について 近似種 名前の由来 メディカルハーブティに期待できる成分、作用、適応 安全性 抽出のポイント

4回目

お茶の水色と色素成分

色の変化について

フラボノイドについて

アントシアニンについて

pHと色 pHとは 水質とpH 健康や皮膚とpH 水質について 軟水と硬水

酸味 成分、特徴、働き エン酸について 結石予防について

試飲

ウスベニアオイ 温浸剤 冷浸剤 飲み比べ

ハイビスカス 飲み方1種

エルダーフラワー 飲み方1種

エルダーベリー 飲み方1種

オレンジフラワー 飲み方1種

ローズヒップ 分量、抽出時間の違いの飲み比べ

アレンジ ラベンダーカルピス

アレンジ ハイビスカスジュース

プロフィール：

ハイビスカス、ウスベニアオイ、エルダーフラワー、エルダーベリー、オレンジフラワー、ローズヒップ

植物について 近似種 名前の由来 メディカルハーブティに期待できる成分、作用、適応 安全性 抽出のポイント

5 回目

苦味 苦味の成分 特徴 働き キナ酸

アルカロイドについて 特徴 作用 代謝 注意

カフェインの作用と機序 脳への働き 覚醒作用 臓器への働き 自律神経系を介しての働き 総合的な利尿作用

カフェインの含有量 吸収と代謝

お茶の発酵について 発酵の違いと茶の種類 成分変化

茶のタンニン カテキン、緑茶タンニン

緑茶タンニンの種類と働き、抽出

緑茶、ウーロン茶、紅茶の違いと成分変化

試飲

マテ グリーン 温浸剤 冷浸剤

マテ ロースト 温浸剤 冷浸剤

グリーンティ 分量、抽出時間の違いの飲み比べ

パッションフラワー 飲み方 1 種

ルイボス グリーン 飲み方 1 種

ルイボス レッド 飲み方 1 種

アレンジ 各国のマテの楽しみ方 テレレ コシード

ブレンドティー 赤が美しいミネラルたっぷりティー

プロフィール

マテ グリーン、ロースト パッションフラワー ルイボス グリーン、レッド グリーンティ

植物について 近似種 名前の由来 メディカルハーブティに期待できる成分、作用、適応 安全性 抽出のポイント

6 回目

甘味 糖質の種類 甘味の効果

砂糖の変化 メイラード反応 糖化

砂糖の分類

粘液成分

プレバイオティクス プレバイオティクスとは 働き 該当する成分

試飲

マーシュマロウ 飲み方 1 種

リンデン 温浸剤 冷浸剤

ダンディライオン 飲み方 1 種

参考 リコリス

参考 ステビア

アレンジ のどシロップ

アレンジ タンポポコーヒー

プロフィール

マーシュマロウ リンデン ダンディライオン 参考リコリス 参考ステビア

植物について 近似種 名前の由来 メディカルハーブティに期待できる成分、作用、適応 安全性 抽出のポイント

7回目

老化の原因 老化寿命の関わる遺伝子 生活習慣病
生活習慣病とメディカルハーブティ
免疫系とメディカルハーブティ
腸内環境と免疫 腸内環境とメンタルヘルス 生活習慣病
腸内環境とメディカルハーブティ
不定愁訴とメディカルハーブティ
クロロフィルについて
ケイ素と二酸化ケイ素
血糖値コントロールとダイエット
糖の吸収と代謝
偏頭痛とセロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリン、プロスタグランジンの関わり

試飲

エキナセア 飲み方1種
ネットル 分量、抽出時間の違いの飲み比べ
マルベリー 飲み方1種
フィーバーフュー 飲み方1種
ブレンド ドイツのデトックスティー
ブレンド 抗酸化ブレンド

プロフィール

エキナセア ネットル マルベリー フィーバーフュー
植物について 近似種 名前の由来 メディカルハーブティに期待できる成分、作用、適応 安全性 抽出のポイント

8回目

スパイスの特徴 共通作用
辛味 温熱系の働き 冷涼系の働き 痛覚と辛味と心地よさ 傾向
辛味成分の変化
作用適応の考え方
1回目からのまとめと追補

試飲

ジンジャー 分量、抽出時間の違いの飲み比べ
アレンジ チャイ

プロフィール

カルダモン クローブ シナモン スターアニス ブラックペッパー ジンジャー
植物について 近似種 名前の由来 メディカルハーブティに期待できる成分、作用、適応 安全性 抽出のポイント