みつけた草とその効能



ハコベ



タンポポ

12月~4月は生で食べてもやわらかくて、以外の時期は苦い。胃を元気にし、お肌をきれいにする。



ヨモギ

独特の番りが特徴。 開加を止めたり、腰 があるが、完全にア ク抜きすると、効能 はほとんどなくなる。



アザミ

たがれ込みのある 葉の裏側と茎に小さなトゲがあり、さわると痛い。出血を止いがあり、 ある作用があり、神経痛がやわらぐ。



ナズナ



味見してみるべし!

・・・・・・草の味がする

からだに



高血圧とか、
関係ないけど



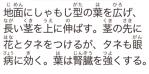
夢中に

ミネラルは、からだの元気のもと! こどもにだって、だいじだよ!

こんな、草もおすすめ

ドクダミ

白陰や湿地に生える。抗菌作用がある代表的な薬草だが、独特なにおいはゆでても乾燥させても、なかなか消えない。



オオバコ





葉っぱがぐんぐん伸びるこの季節、 葉っぱがぐんぐん伸びるこの季節、 とくとく しぶ かまくさ 独特な渋みや青臭さはなかなか食べづらい。 でもシロップなら、心配ご無用!



花もいれていい?

もち3ん!



わたげは?

····・・花のほうか



お母さんたち

はまれて 協力してくれたソラミミPAN 常連のこどもたち たちめき e 館明良くん、海老沢未音ちゃん・着介くん、二井明里ちゃん・ よしいる。 ましたか 喜洋くん、木村天香ちゃん、宮川歩くん、栗原嘉一くん

野草を集めよう

それは

栄養たっぱりの

証拠さ!

これは ダ"X!

トリカブトやキツネノボタンなどの毒草は、血でなければあまり見かけないが、毒のある草は他にもある。身近にあるスイセンやスズランにも葉や根に毒があるので、淫意!

スズ"ラン





摘みとりかた



覧く僧びていても、プチンと気持ちよく折れる、 洗端の5cmくらいを摘む。黄色く枯れているところは摘まない。