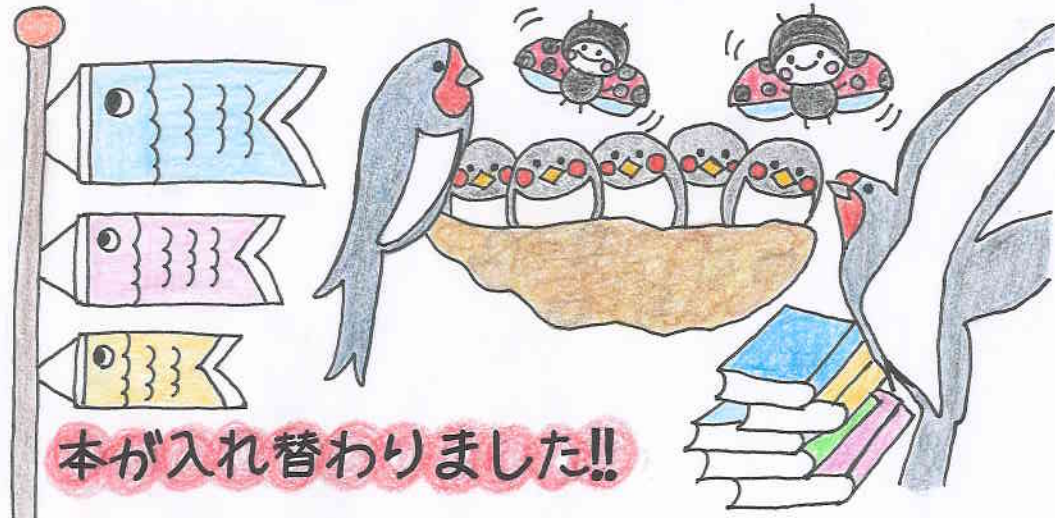


# くるみ便り

## 5月にオススメのハーブティー

5月といえばゴールデンウィーク☆ですが、NHKではゴールデンウィークという表現は使用しないようにしているみたいです！「ゴールデンウィーク」という言葉が映画業界用語だったことから、業界の宣伝になるという理由で「春の大型連休」と表現しているそうです。他にも祝日が仕事の人からすると何がゴールデンだ！！1週間以上の連休になるからウィークはおかしい！！などから使用するのを控えているみたいです(^-^)

# 5月号



**本が入れ替わりました!!**

くるみ薬局では世界の絵本を3ヶ月に一度お届けしています。ぜひ、お子さんと一緒に手に取ってみてください😊

- ・穴（ノルウェー）
- ・たね（スウェーデン）
- ・だあれもねずみにきづかない（イギリス）
- ・だいすきなパパ（オーストリア）
- ・野生動物を探せ！（オーストラリア）
- ・あれあれ、タコさん、あしまちがえた！（ギリシャ）
- ・それいけ、スーパーてんとうむし（ベルギー）
- ・わんわんスリッパ（メキシコ）
- ・ようせいたちのもり（イタリア）
- ・アンジェロのいろあつめ（フランス）

### 【花粉症が長引く方に】

**ネトル**

抗ヒスタミン成分には喘息や花粉症などのアレルギー症状を和らげる効果。消毒作用もあり風邪などの感染症から身を守る。

**エキナセア**

抗アレルギー作用がありアレルギー性鼻炎を緩和する効果がある。免疫力を高める効果がありウイルスや細菌の侵入を拒む。

### 【環境の変化に不安や疲れを感じる五月病の方に】

**ローズマリー**

精神を高揚させ、軽い鬱病を和らげる効果。細胞の老化を防止する抗酸化作用があることから、「若返りのハーブ」とも呼ばれている。

**ラベンダー**

ストレスでこわばった心身をリラックスさせ不安や緊張、イライラなどを和らげてくれる。緊張からくる偏頭痛や高血圧にも効果がある。

**カモミールジャーマン**

心身をリラックスさせる効果があり、夜寝る前に飲むと不眠症を改善する。鎮静作用があるため、木がティブな感情を抑えて安らぎを与えてくれる。



くるみ薬局のホームページはこちらからどうぞ😊

裏面もあるよ♪