

大津の水

× リラックス



下水道事業キャラクター
ホール・まん蔵

近江おごとハーブガーデン
さんに、大津の水を使った
美味しいハーブウォーター
の作り方を教えてもらっ
たで～!

今春に生活環境が変わった皆さん、ストレスや疲労がたまっていませんか？
今回は大津の水を飲んで、リラックスしたり気分転換できる方法をご紹介します！



一般社団法人日本ハーブ研究開発機構
近江おごとハーブガーデン

琵琶湖と山が見渡せる自然豊かな湖西
の地に位置するハーブの研究・活用・育
成を目的としたハーブガーデンです。

ハーブの勉強をしたい方、学校・会社
の行事として利用できます。

大津市雄琴二丁目18-1 ☎：077-572-8880

ハーブウォーター

ハーブはプランターやお庭で育てることができますが、お店でも購入できます。
ハーブのほかにフルーツを入れて作ることもできます。



①摘んできたハーブを軽く水洗い
します。



②ハーブをボトルの中に入れま
す。



③水を注いで1～2
時間置いたら完成
です。



ボトルに入れて持ち歩き用にしたり、ポットに入れて
家でゆっくり飲んだりして気分転換してください！
とても簡単に作れるので、ぜひ大津の水を使って
作ってみてください！

作るときは、ハーブをちぎったり軽く揉むことで味がよく出ます。
ボトルにお水を継ぎ足して1日中飲むこともできるそうです！



- ①スィートマジョラム…温かみのある香りは、寂しさや孤独を感じている人を包み込んでくれる香り。
- ②ス ペ ア ミ ント…爽やかな香りが気持ちを明るく前向きにしてくれます。胃腸を
- ③ペ パ ー ミ ント 整える働きも期待できます。
- ④ラベンダーリーフ…紫の花が有名なハーブですが、葉も活用でき、リラックス作用
があります。
- ⑤タ イ ム…ピリッとした苦味のある風味は呼吸器ケアの定番で喉をすっきり
してくれます。
- ⑥カ レ ン デ ュ ラ…ビタミンカラーで、視覚的にも元気ができます。民間療法では口
内炎やうがい薬としても使われます。

廣 告