



特定非営利活動法人

日本ハーブ振興協会

『ハーブ地域普及員』

ハーブ地域普及員試験のためのガイドライン

NPO 法人日本ハーブ振興協会（NPO-NHA）は、その目的を実現するための活動の一つとして、ハーブの正しい普及を担う人々の育成やその人々を育成する機関、システムなどの普及を目指しています。

現代における健康、環境への意識の高まりは、ハーブを私たちにとても身近なものとしてくれました。すっかり生活のなかに定着したハーブの役割は、今後ますます増し、その活用はより一層の広がりをみせていくことでしょう。

このようなハーブの広がりを受けて、NPO 法人日本ハーブ振興協会ではハーブの活用法やその安全性、注意点などを正しく理解し、ハーブの楽しさ、すばらしさを家族や地域の人々に正しく伝えることができる方々を「ハーブ地域普及員」として認めます。

このガイドラインは、ハーブ地域普及員を目指す方々、あるいはそれらを育成されようとされる方々のために、NPO 法人日本ハーブ振興協会が考える、ハーブ地域普及員として必要な知識、情報の範囲・枠組みを示すものです。

ハーブ地域普及員認定試験は、どなたでも受験していただけます。

1、ハーブの基礎知識〔15種類〕

日常生活のなかに取り入れられる頻度の多いハーブの、それぞれの特徴やエピソードから一般的な利用法、禁忌事項などについて理解していること。

エキナセア	オレガノ	ジャーマン・カモミール
スペアミント	セージ	タイム
ダンディライオン	チャービル	バジル
フェンネル	ベイリーフ	マリーゴールド
ラベンダー	レモンバーム	ローズマリー

これらのハーブは、生活とのかかわりが多く、ハーブの基本を理解する上で有効と考えられるものを選び選定しています。

この15種類の内容、数などは、状況の変化などによって、将来において変更がある場合もあります。その場合は、ホームページなどでもお知らせします。

2、ハーブ概論

「ハーブとは何か」を、人間とハーブの歴史的なかわり、ハーブの主な作用、またハーブにおける植物の分類やハーブの利用される部位などの知識からとらえていること。

- 1、ハーブの歴史
- 2、ハーブの主な作用
- 3、ハーブにおける植物分類(1年生草、2年生草、多年生草、高木、低木など)
- 4、ハーブの利用部位(花、葉、茎、根、木部、樹皮、実、種子など)

3、ハーブの利用

私たちの暮らしの中で、ハーブがどのような形で、どのように利用されているのかの基本的な知識を理解していること。

- 1、フレッシュハーブ・ドライハーブ・精油
- 2、ハーブティー
- 3、キッチンハーブ(料理用ハーブ)
- 4、健康(美容)ハーブ

4、ハーブの注意点

ハーブは使い方を間違えると効果が十分に発揮できず、身体のトラブルにもつながる可能性があることをしっかり認識し、より安全に、より効果的に活用するための注意点を理解していること。

- 1、ハーブを購入する上での注意点
- 2、日常の注意点(育てる、収穫する、保存する)
- 3、使用する上での注意点(禁忌事項について)

5、暮らしのなかでのハーブの具体的活用

自分が育てたハーブを使うという流れのなかから、ハーブを暮らしのなかにとり入れる具体的な活用方法を身につけていること。

- 1、ハーブを育てる(土や肥料、日当たりと水やり、手入れの仕方など)
- 2、ハーブを食べる(ハーブバター、ハーブチーズ、ハーブオイル、ハーブビネガー、ハーブクッキー、ハーブサラダなどの作り方)
- 3、ハーブを使う(ハーブ石鹸、ハーブ軟膏、ハーブ虫除け、ハーブローション、ハーブスキンケア、ハーブ湿布などの作り方)
- 4、症状別ハーブの活用(日常起こるさまざまな身体のトラブルへのハーブの活用)