



つぼみの先端から30cm
くらいを刈り、風通しの
いい日陰で干しておく

つぼみがライム色
のときに採ろう



咲く前のつぼみに薬効成分が高い

高級入浴剤もびつくりの泡

ぶくぶくぶく〜ココモココモ〜
伊藤さん一家のお風呂におじゃ
ますると、なんとお湯が見えない
くらい、浴槽の中は泡だらけ！
こどもたちは泡をサントラのおひげ
みたいに口元につけたり、お互い
に頭にのせ合ったりして、とって
も楽しそう！

さぞかし高級な入浴剤をつかっ
ているのかと思いきや、「いえい
え、入れているのはセイタカアワ
ダチソウの花だけ。もちろんタダ

です」とお母さんの明代さん。こ
れって大発見じゃない？

お肌いいと聞いて

伊藤さん一家は、自然のなかで
あそぶのが大好き。畑では自然裁
培で野菜をそだてているし、休
みの日には、海へ海藻採りに行っ
たり、裏山から竹を切ってきて竹筒
でパンを焼いたりといそがしい。
家のまわりの伸び放題の草も、

伊藤家にとっては宝物。せっせと
集めては入浴剤にする。なかでも
こどもたちのいちばんのお気に入り
が、セイタカアワダチソウ。あ
る本に、花のエキスがお肌にい
と書いてあったのを明代さんが見
つけたのが始めたきっかけだ。
最初は、浴槽にお湯を溜めてか
らエキスを入っていたそうだが、

ある日、明代さんが偶然エキスを
先に浴槽に入れてからお湯を入
れると……「もうびつくり！泡が
浴槽からあふれて、おもわず大声
で家族を呼んじやいました」。も

ちろんこどもたちは大喜び。

なんで泡が立つの？

それにしても、なんでこんなに
アワアワになるんだろう？調べ
てみると、セイタカアワダチソウ
に近い日本の草「アキノキリンソ
ウ」には「サポニン」という泡立ち
成分(界面活性剤)が含まれている
ことがわかった。セイタカアワダ
チソウにも、サポニンが入ってい

「教えてくれる人」

和歌山・伊藤さん一家

左から父の明代さん、海心ちゃん(8歳)、
山悟くん(6歳)、和風ちゃん(4歳)、
明代さん



お肌しっとり
こどもニッコリ

泡風呂

秋、野原に咲くあの黄色い花。
じつは、すごいパワーがあるらしい。
今年は集めまくるっきゃない!?

この泡のヒミツ
しりたい？



この泡と
セイタカアワダチソウに、
どんな関係が!?



セイタカアワダチソウ
キク科アキノキリンソウ属
北アメリカ原産の帰化植物