

注目を集めている体に良い日本茶

最近、日本茶が注目されています。ビタミンやカロチンなどが豊富で、コーヒーや紅茶のように砂糖を入れなくてもおいしく飲めるので肥る心配なし。日本茶専門の喫茶店もできているそうです。従来の煎茶や番茶、麦茶だけでなく、黒豆茶やソバ茶・・・などなど、その種類も豊富とか。

80度から90度のお湯で成分が出る日本茶は、熱によってこわれやすいビタミンも残っているので、風邪や夏バテに効いたり、食欲増進にも効果があるとされているそうです。暑い夏には、ポットにたっぷり作って冷蔵庫に冷やしておいても美味しいですね。

風味を引き出す方法として「水だし日本茶」というのもあるそうです。お水に八時間ひたしておくだけで美味しいお茶になるとか。これこそお茶の葉の栄養を全然こわしていないので、体に良さそうですね。

こんなに良い事ばかりの日本茶。その効果もあわせてご紹介しましょう。



♪夏も近づく八十八夜・・・♪

◇肝臓病、胃腸病と高血圧に効果があるウコン茶

主産地は沖縄。彼の地の長寿の一因とも。沖縄のお土産屋さんにもたくさん並んでいます。春ウコンと秋ウコンがあり、苦味のある秋ウコンが日本では使われています。別名ターメリックとも。二日酔いや胃のおかつきには即効性がありますが、肝臓の弱っている場合には、気長に飲む必要があります。無害ですが、執り過ぎには要注意。

◇むくみや便秘、口内炎、喘息、食欲不振、高血圧に効くオオバコ茶

夏の野原に花を咲かすオオバコのお茶。種子には利尿作用があります。お茶として飲む他に、声がかれ、口内炎、扁桃腺には1日3～4回、10日以上うがいをするとうちが効果があります。

◇頭痛、肩こり、胃腸病、食欲不振、疲労、不眠症、貧血に効果があり、風邪の予防茶にもなる明日葉茶

房総半島や紀州など暖かいところに生息するアシタバのお茶。ビタミン豊富で血行を良くし、昔から強壮作用があると言われています。毎日、20～30gを水500mlで煮出して飲みます。

◇肌荒れ、眼精疲労、風邪、更年期障害、老化に効果がある黒豆茶

コレステロールや中性脂肪の降下、血管拡張などの効果があります。肥満防止にもなるとか。湯飲みまたは急須に黒豆を15～30粒ほど入れて、熱湯を注いで5～10分浸して湯色がこげ茶色になったら飲みます。残ったお豆もお茶請けに食べて下さいね。

◇高血圧、動脈硬化や糖尿病の予防に効果があるソバ茶

成分のルチンがビタミンCの働きを助けて、毛細血管を強くして血液をスムーズに流れるようにします。また脾臓(すいぞう)の働きを活性化するので、糖尿病の予防に役立ちます。体を冷やす効果もあるので、冷え性の人は気をつけて下さいね。



◇冷え症、肩こり、にきび、肌荒れに良いドクダミ茶

昔から副作用の少ない毒消しの妙薬として重宝されているドクダミ。クワコフィルやカリウムなど、血管強化や老廃物の排泄作用などに効果のある成分が含まれています。高血圧や便秘のひどい人は毎日飲むとよいでしょう。高血圧の人はドクダミ茶とハブ茶を半量ずつ混ぜて飲むと良いとも言われています。成分が強いので、体質にあわなかったり冷え性の人は飲まないで下さいね。