

美味しく飲んで健康に ～ハーブティーを飲もう～

講師：日本ティーコンシェルジュ協会 日本橋浜町校 正田嘉子



ハーブティーを身近に

ハーブティーを楽しみながら、心身ともに健康を保つことができれば・・・

美味しくて体に良い飲み方を実践しつつ、毎日を元気に過ごしていきましょう！

お好きなハーブティーを煎れたら、

1. まずは目を閉じてゆっくりと香りを楽しみましょう。
2. ティーを口に含んだら、口内全体で味わうようにゆっくりと飲んでいきます。



ハーブティーの淹れ方

1. ティーポットとティーカップを温めます。
2. ティーポットにハーブをいれ、沸騰させた湯を静かに注ぎます。
3. 花や葉は3分、皮や実、根、種は5分が目安に。
4. ティーカップに静かに注ぎます。複数のカップに注ぐ場合は回し注ぎをします。

*まずは香りを楽しんでください。目を閉じて、ゆっくりと鼻腔いっぱいに広がるように吸い込んでみてください。次にゆっくりと口の中全体で味わうように飲んでいきましょう。これだけでも、リラックスあるいはリフレッシュ効果が得られて、それを繰り返すことにより、自律神経が整ってきます。





カモミールティーを飲もう

沸騰して一呼吸置いた、熱湯をつかいます。
ポットやカップは事前に温めておきます。

カモミールは、お腹の調子が良くない時などに飲むと、調子が整います。また、眠れないときや不安なときなどにも身体を温めて安眠へと導いてくれます。甘いリンゴのような香りにホッとすることも多いでしょう。

はちみつを加えたり、ミルクティーにしても美味しく飲めるハーブティーです。



ルイボスティーを飲もう

ルイボスは南アフリカ原産の、ハーブティーです。
ミネラル成分を含み、免疫力を高める効果が期待できます。
お食事にもお菓子にも合うお茶なので、
ご家族みんなで楽しめるお茶です。
ミルクティーにしても美味しく飲んでいただけます。
桑の葉やハトムギとまぜたら、和食のお供にもなるお茶です。

ハーブティーを飲んでみたら

ハーブティーを飲んでみたら、身体がポカポカしてきた、眠くなってきた、リラックスしてきた、などと、

選んだハーブティによって色々な効果を感じると思いますが。感じ方には個人差があり、選んだハーブティーによっても違います。

ティータイムや、仕事の合間に、あるいは寝る前などに、いろいろ試してみると良いと思います。

効果があったからと、一度に大量摂取するのではなく、適量で楽しんでみてくださいね。



本文・写真について、二次使用または転載禁止