



身体にやさしく働きかける「お茶」



秋も深まり、朝晩冷える日が多くなりました。体が冷えやすくなり、インフルエンザや風邪が流行する季節です。今回は体を温めるだけでなく、心もポカポカにしてくれるお茶について、いくつかご紹介します。お茶は私たちの生活にとても密着しており、のどを潤すだけでなく、ほっとくつろぐ時間をつくってくれますね。いろいろな種類がありますので、楽しみながら選んでみてはいかがでしょうか。

<シーンで使い分けるお茶の種類>

○朝一番に・・・緑茶

ビタミンA、E、Cが豊富で飲む野菜と言われています。渋み成分のカテキンは抗菌・抗ウイルス作用があり、インフルエンザや風邪の予防に有効です。緑茶の中でも煎茶はカフェイン※を多く含み、眠っている頭と体を目覚めさせる効果がありますので朝一番に飲むとよいでしょう。



○午後のリラックスタイムに・・・紅茶

緑茶は茶葉を発酵しないのに対し、発酵させたものが紅茶です。発酵の過程でビタミンCは消失してしまいますが、カテキンが「テアフラビン」という物質に変化し、インフルエンザや風邪予防などの効果は同様に保たれます。カフェインも含まれますので、疲れやイライラなどのストレス解消にも役立ちます。香りや風味を楽しむこと自体にリラックス効果も期待できます。

生姜を加えれば、血行促進効果で体がぽかぽかになり、冷え予防にもなります。



○就寝前に・・・カモミールティー

「大地のリンゴ」と呼ばれる甘い香りをもつハーブティーです。気持ちを落ち着かせ、心地よい眠りに導く効果が期待できます。ミルクティーにすると牛乳がもつ鎮静効果と相まってリラックス効果がより高まります。

<体の悩みにアプローチしてくれるお茶>

○風邪のひきはじめに「ユーカリ茶」

強い抗菌・抗炎症作用があります。のどの痛みや鼻づまりも和らげます。

○肩こり軽減に「そば茶」

ポリフェノール的一种であるルチンが豊富に含まれています。血行を促進し、肩こりを緩和します。

○女性特有の冷えに「たんぽぽ茶」

たんぽぽ茶は強い利尿作用により体内の毒素を排出しやすくします。体を温め、ホルモンバランスを整える効果もあるので生理痛緩和にも効果的です。ノンカフェインなので妊娠・授乳中の方にもおすすめです。



※カフェイン

過剰摂取は不眠や動悸、胃や肝臓に負担をかけます。1日5～6杯以内にし、それ以上飲むときはノンカフェインのお茶などを選びましょう。

管理栄養士 八木橋 木綿子



総合健診センター ヘルチェック

横浜東口センター

横浜西口センター

レディース横浜

予約センター

ファーストプレィ横浜

新宿西口センター

レディース新宿

東京 03(3345)7766

池袋センター

横浜 045(453)1150

