



温かい飲み物が恋しい季節になりましたね。
急激な気温の変化で体調を崩されていませんか？
今日は手軽に始められる薬膳として、私たちの身近にある「お茶」を紹介したいと思います。

緑茶 喉の不調

熱を下に降ろす作用があるとされ、頭痛や喉の炎症などに効果があると言われています。また、緑茶は殺菌作用や抗炎症作用があるカテキンが豊富で、喉を清浄に保つ働きがあります。



ほうじ茶 不安感

不安感には、ほうじ茶がおすすめです。ほうじ茶の香りに含まれる「ピラジン」という成分には不安を和らげる効果があります。焙煎による熱が加わることで、体を冷やさない穏やかな性質になっています。

プーアル茶 胃の不調

加熱した緑茶に麹菌を加えて発酵させたのがプーアル茶で、まろやかな味と独特の香りが特徴です。昔からプーアル茶は胃腸に良いとされていますが、近年の研究でも、脂肪分解酵素など胃腸にやさしい成分が発酵過程で生じることがわかってきました。

ジャスミンティー 更年期障害

緑茶にジャスミンの花のアロマを移した代表格です。気の巡りを整えるジャスミンと、体の余分な熱を冷ます緑茶の力で、イライラやほてりなど、更年期の不調に効果を発揮します。



カモミールティー 不眠

一時的に寝付けないことが多い、ストレスによる不眠には、気を落ち着かせるカモミールがおすすめです。自分の不眠タイプに合わせた対処法を知って、快適な眠りを目指したいですね。

出典：薬膳食事帖

ケンユウ金塚薬局 作成