

茶柱 その130

掛川お茶大使 & 日本茶インストラクター

吉岡亜衣加のお茶の間通信



心とからだをほぐしてくれる 薬膳茶を紹介します

朝晩と冷え込むようになり、本格的な冬も近づいてきました。季節の変わり目では体調を崩しやすくなったりしますので、皆さま体に気をつけてお過ごしくださいませ。

実はなんと、このお茶の間通信をきっかけにライブやイベントなどにご参加くださるようになった、日本茶インストラクターの資格を持ったファンの方がいらっしゃるのですが、その方

が薬膳を使ったお茶を教えてください、と、私自身とても興味を持ちましたので皆さまにもぜひご紹介させていただきたいと思います。

それぞれの季節で心や体の変化があり、それに合わせた対処をすると自分らしく日々を送ることが出来ます。今、私の手元にある薬膳茶は春のもので三年番茶、なつめ、陳皮、ジャスミン、ウコンで、ゆらぐ心と体をほぐしてく

れるようなブレンドでした。秋のハーブは三年番茶、桂花、矢車菊などをブレンドしたものだそうです。桂花はキンモクセイを乾燥させたものでリラックス効果や目の疲れ、肝を穏やかに、精神安定、胃、肌、咳痰などにも優しく働きかけてくれます。

秋は1年間の中で一番呼吸器系に負担がかかりやすいと言われており、この薬膳茶に付いていた冊子ではおすめの呼吸法も掲載されていました。こちらの冊子にはそれぞれの季節の養生の仕方が記されていておもしろいです。ちなみにこれからの冬の季節では免疫力、冷え対策、ミネラル摂取、そしてツボです。冷えを改善して体の緊張をとる「三陰交」「命門」をあたためると良いと書いてありました。

さまざまな効能のある薬膳をブレンドした薬膳茶。薬膳というと苦くて香りも独特というイメージがありましたが、飲みやすくブレンドされているものは香りも優しく味もまろやかでとても飲みやすかったです。季節に合ったもの、ご自身に合ったものを見つけて飲んでみると素敵な日々のお手伝いをしてくれるかもしれません。ぜひ試してみてくださいませ。



さまざまな効能のある薬膳がブレンドされた薬膳茶。イメージと違い、飲みやすくブレンドされたものは優しい香りとまろやかな味を楽しめます。