



キレイの栄養学



癒されて、おいしく飲んで
キレイになる

「お茶」



お茶に含まれる頼もしい有効成分とは

心も体もゆったりとくつろいで過ごすティータイムはほっとする時間。ひとりで、あるいは友人や家族とくつろいだ時間を過ごすことで、ピンとはりつめていた気持ちを鎮めたり、安らぎを取り戻すことはとても重要。でも、おいしく飲んで、さらにきれいになれるたらもっといいと思いませんか？そこで、きれいになれるお茶の飲みかたをご紹介します。

ふだんよく飲むお茶は何ですか？コーヒ、紅茶、日本茶、ハーブティー、中国茶……料理や好みに合わせてさまざまなお茶をそろえているという方も多いのではないのでしょうか。またコーヒや紅茶にさまざまなフレーバーをあしらって、自分流にアレンジして飲むことも増えています。温かい飲み物はそれだけで代謝を促進し、血行を促してくれますが、お茶にはそれぞれに味わいや効能があります。最もよく知られているのは緑茶やコーヒなどに含まれるカフェイン。苦みをもたらす成分ですが、血行を促進し神経を興奮させる覚醒作用があり、夜寝る前に飲むと眠れなくなるというのはそのため。

また緑茶に含まれるカテキンもすつかり有名になりましたが、糖質や脂質の代謝を促進し、抗酸化作用があることで知られています。またカテキンは、紫外線を浴びた肌がメラニンの合成をする時に働く酵素チロシナーゼの働きを抑制するため、メラニンの合成を防いでくれます。そのほか、緑茶やハーブティーに含まれるビタミンCには美白効果がありますし、お茶に含まれるタンニンは腸の働きを活発にするため、肌の不調につながりやすい便秘などの悩みにも効果があります。ハーブティーの場合はハーブ薬草ですから、それぞれ固有の薬効が期待できます。ローズヒップにはレモンの20倍のビタミンCが含まれますし、ラベンダーやカモミールは穏やかな安眠を導いてくれます。また健康茶として人気のルイボスティーには鉄分やミネラルを含み抗酸化作用があり、ウコン茶は肝臓の働きを助けコレステロールを除去する働きがありますし、マテ茶は抗酸化作用としてポリフェノールを多く含んでいます。

サロンの後のお楽しみ♪

生命力あふれる中国茶のパワーをいただく

烏龍茶専門店 清品茶房 茶通



広尾

〒150-0012
東京都渋谷区広尾5-16-1 北村60館2F
TEL.03-5793-8299
OPEN 11:30~20:30 火曜定休

[access] 広尾店から外苑西通りを西麻布方向へ進み、広尾駅前の交差点を渡り、広尾散歩通りをまっすぐ進み、テイリストア向かいのビルの2階。歩いて5分。

台湾の茶農家から直接買い付けている高品質のお茶がずらり。店長の田島さんは国際中医師でもあり、体質に合わせたお茶の飲み方も相談できる。人気の東方美人(¥1,160/30g〜)ほか30~40種類の中から有料・無料で試飲ができ、香りの変化を楽しむ「聞香杯」と「飲杯」を味わったらきっとやみつきに。



日本茶の深く豊かな味わいを再発見

うおがし銘茶 銀座店 茶・銀座

銀座



〒104-0061 東京都中央区銀座5-5-6
TEL.03-3571-1211
OPEN 11:00~19:00 月曜定休(祝日は営業)
(喫茶L.O. 18:00/2階、17:30/3階)

[access] 銀座店から、晴海通りを銀座駅方向へ進み、次の角を右へ入り歩いて1分。

店内はおちついたジャパニーズモダンの雰囲気。2階席は煎茶、3階席は抹茶席で、お茶と季節ごとのお茶請けのセット(¥500)がいただける。1階では約20種類のお茶が購入でき、おいしいいれ方の相談や試飲も可能。色や香り・甘みなど、焙煎やいれ方によっても変わる味の違いをぜひ楽しんで。



植物が秘めた自然の力で心も体も癒される

グリーンフラスコ 自由が丘店



自由が丘

〒158-0083
東京都世田谷区奥沢5-41-12 ソフィアビル1F
TEL.03-5483-7565
OPEN 11:00~20:00 水曜定休(祝日は営業)

[access] 自由が丘店から駅方向へ進み、駅前のロータリーを過ぎて東急大井町線の踏切を渡ってすぐ右へ。複合商業施設・トレインチ内を抜けると目の前。歩いて10分。

アロマ・ハーブの専門店ならではのオリジナルブランドのお茶はもちろん、「J-herb」として国内で生産された安心で高品質ハーブティ、ハーブパウダーなども多角的にそろつ。植物は高い浄化力・生命力を秘めている。楽しみながらとり入れることで、心も体もゆったりと本来のバランスを取り戻すはず。



どんな飲み方をすると効果的？

好みに合わせ、楽しんで飲むことが一番。こうしなきゃダメ！なんてことは特にありません。おいしくいれるコツは、日本茶などの場合なら「甘みのあるお茶は少し温度を下げてじっくりいれると、甘みが引き立ちます」(うおがし銘茶 銀座店 茶・銀座 木村さん)。ハーブティーなら必ずフタをして、むらし時間をきちんととること。また飲む量は、たくさん飲めばいいというものではなく、一定量を超えれば排出されてしまいますから、効果を期待したいなら定期的に継続して飲むこと。でもお茶はお薬じゃありません。一杯のお茶を飲むひととき、安らかな気持ちで過ごすことが何より有効な活用法のようです。

レザンジュおすすめ
「茜茶」とは？

サロンでも今後取り入れていく予定のおすすめるお茶なんです。オーガニックの小豆から抽出したお茶でポリフェノールがたっぷり。他にもカリウム、ミネラルが豊富。くわしくはサロンスタッフにおたずね下さい。



心も体も気持ちよく目覚めさせるには？

朝一番は…

温かい飲み物で代謝を上げると一日の始まりに弾みがつきます。しゃきつと脳を目覚めさせるのは「ペパーミントとローズマリーをブレンドさせるなど、集中力を高めるお茶選びがポイント」(グリーンフラスコ 池内さん)。ミント系のさわやかな香りは目覚まし効果大!



一緒にとる食べ物やいただき方のコツ

お菓子や料理と一緒に飲む場合には…



「中国茶の場合、食事中に飲むと脂の吸収を抑える効果があります。また食べ物との相性なら、例えば『梅山高山茶』は肉料理に合いますし、紅茶に似た『東方美人』はクリーム系のお菓子に合います」(清品茶房 茶通 田島さん) 相性の良い組み合わせをぜひ探してみてください。

飲んだはいいいけど眠れない…のは困ります

お休み前には…

ゆったりと温かい飲み物で神経を鎮めるのがお茶の効能。注意したいのは興奮作用のあるカフェインを避けること。「ハーブティーなら、お母さんのハーブと言われるカモミールがおすすめです。ミルクとあわせても効果的」(グリーンフラスコ 池内さん)

