

## 冬はお茶で あったまろう

体を温める効果がある  
お茶とそれぞれの特徴を  
ご紹介します。



### 紅茶

紅茶に含まれているテアフラピンという成分が体を温めてくれます。生姜と合わせて飲むのがおすすめです。また、カテキンが含まれており、中性脂肪やコレステロールを下げる働きもあります。

#### 淹れ方

人数分の茶葉をティースプーンで温めたポットに入れます。ポットに沸騰したてのお湯（1人約 150ml）を注いだら 2～3分蒸らし、最後の1適まで注ぎきります。

### 烏龍茶

新陳代謝を良くすることで体を温めてくれます。また、発酵する過程で生まれる烏龍茶ポリフェノールが、脂肪の吸収を抑えて溜まった脂肪を排出する働きがあるため、ダイエット中の女性にもおすすめです。高血圧予防にも効果があります。

#### 淹れ方

温めた急須に底が隠れる程度の茶葉を入れます。沸騰したてのお湯を注いだら 1～2分蒸らし、最後の一滴まで注ぎきります。

### ほうじ茶

ほうじ茶に含まれるピラジンという成分にはリラックス作用と血管を広げて血行を促進する効果があります。カフェインやタンニンが少ないため胃腸への負担も少なく、乳幼児からお年寄りまで安心して飲むことができます。

#### 淹れ方

かさの大きいので茶葉はたっぷり使います（急須に大さじ 4 以上）。沸騰したてのお湯を注いだら 30 秒待ち、最後の一滴まで注ぎきります。

### ルイボスティー

アフリカ原産のマメ科のハーブを使用したお茶。フラボノイド、亜鉛、ミネラルが豊富で、冷え症改善に効果大。色が赤いほど高品質で栄養素も多いと言われています。ノンカフェインなので就寝前に飲んで寝冷え対策にもおすすめです。

#### 淹れ方

1ℓの熱湯に茶葉約 3g 入れ弱火で 10 分ほど煮出します。そのままホットでも飲めますが茶葉を入れたまま冷やすことで有効成分をより多く浸出できます。