

日本茶、紅茶、中国茶と並んで食後やティータイムにお馴染みのハーブティー。ハーブティーは、含有成分によって様々な効果があるため、健康茶と同じように、健康食品としても注目されています。

### ●ハーブティーの特徴

胃腸が弱い人は、飲み過ぎるとお腹をこわしてしまう事はあるかもしれませんが、基本的に副作用はありません。また、カフェインを含まないので、幼い子供から高齢者まで、心配せずに飲むことができます。

ハーブティーには、飲用による薬理効果と香りを嗅ぐことによるリラクゼーション効果があります。リラックスできて、体調維持にも効果が期待できる、まさに一石二鳥のお茶。飲み方に決まりがあるわけではなく、好きな時に、好みの味や香りを楽しみながら飲む手軽さも人気のひみつでしょう。

もちろん単品で飲んでも良いのですが、何種類かをブレンドすると、相乗効果が期待できます。ブレンドする時は、同じ効果を持つもの同士を選ぶようにしましょう。初心者の人や時間がない人には、あらかじめブレンドされた既製品がお勧めです。



ハーブティーの良いところ

- ・薬理作用が期待できる。
- ・好きな時に飲む。
- ・好みの種類を選べる。
- ・他の医薬品と併用できる。
- ・副作用の心配が少ない。

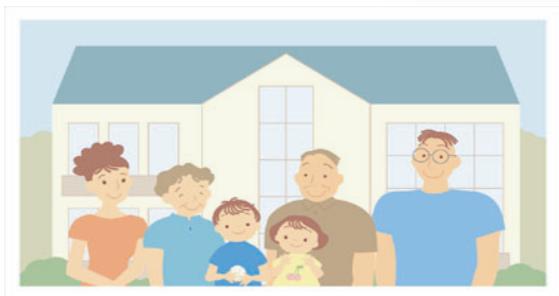
### ●主なハーブティーの種類と効果

- カモミール・・・鎮静作用・精神安定・便秘、不眠症の改善。
- ペパーミント・・・消化促進・下痢の改善・鎮静作用・安眠効果・咳を抑える。
- ミント・・・消化促進・吐き気、咳を抑える。
- ラベンダー・・・防腐・殺菌作用。鎮痛作用・食欲増進・不眠症の改善・風邪
- ローズマリー・・・血行促進作用・発汗作用・低血圧、貧血、肩こりの改善。
- ローズヒップ・・・消炎作用・血液浄化作用・肌荒れ防止・眼精疲労に効く。



### ●ハーブティーの有効性と注意点

ハーブティーはあくまでも症状改善を補助するもので、医薬品のように即効性があるわけではありません。長い間のみ続けることによって、体質が改善され、健康維持や病気の予防に効果があると考えてください。栄養バランスの良い食生活が大前提なのは言うまでもありません。水溶性なので、体内に吸収されない余分な成分は体外に排出され、飲みすぎても特に害はありません。ただし、心臓の弱い人、高血圧の人、妊娠中の人、長期間の飲用を避けたほうが良いものもありますので注意しましょう。



TOYAスマイル倶楽部事務局

今治市玉川町中村甲677-7

有限会社十弥工務店内

TEL (0898) 36-8182 FAX (0898) 36-8183

E-mail : toya-info@toya.co.jp

URL : <http://www.toya.co.jp>