



ハーブティーを飲もう

4月は新学期が始まり、新歓などで忙しく息つく暇がない人が多いのではないのでしょうか？そんなときにはさまざまな効能があり、リラックス効果も期待できる、ハーブティーを飲んでみましょう。
(Ham)

STEP 1 ハーブティーの入れ方を知る



ティーバッグを使う

1. 沸騰したお湯をティーカップに注ぎます。
2. そこへティーバッグを静かに入れ、3～5分待ちます（個人の好みによって調節してください）。
3. カップからティーバッグを取り出す際にスプーンなどで押し出すとよりおいしくなります。

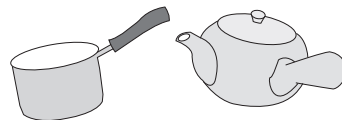


ティーポットを使う

1. ティーポットとティーカップはあらかじめ温めておきます。
2. ティーポットには、カップ1杯に対して大さじ1を目安にドライハーブを入れます。
3. 沸騰したてのお湯をティーポットに注ぎ、成分や香りを逃さないようにすぐふたをします。

4. 2～3分蒸らして、カップに注ぎます。

※ティーポットがない場合には、急須や鍋でも代用できます。



STEP 2 ハーブティーの効能を知る



リフレッシュしたい

→ペパーミントがおすすめ！

清涼感のあるさわやかな味と香りを持つペパーミントは、鎮静作用に優れています。そのためイライラしているときや不安なときに飲むと心を落ち着け、リフレッシュさせてくれます。



ぐっすり眠りたい

→カモミールがおすすめ！

リンゴのような甘い香りや味がするカモミールはリラックス効果があり、不眠症を改善します。また、ホルモンバランスも整えるため、冷え症や貧血の改善にも役立ちます。



目が疲れた

→ハイビスカスがおすすめ！

ハイビスカスは、ルビーのような赤い色をしており、刺激のある酸味が特徴です。アントシアニンが多く含まれ、疲れ目や視力低下の解消に有効です。酸味が苦手な人ははちみつなどで、甘味を足すと飲みやすくなります。



花粉症の症状が辛い

→ローズヒップがおすすめ！

ローズヒップは心地よい酸味があり飲みやすい爽やかな味で、各種ビタミンの含有量が多く、「ビタミンの爆弾」と呼ばれています。豊富なビタミンCを補給することで、花粉症の症状を抑えることができます。

ハーブの保存方法

ハーブは湿気を嫌うため、密閉性のあるビンなどで、冷暗所にて保管します。高温になる夏場は冷蔵庫に入れて保管するとよいでしょう。

ハーブのブレンド

ハーブティーは2つ以上の種類をブレンドすることもできます。例えばハイビスカスとローズヒップをブレンドするとハイビスカスの酸味がやわらぎます。効能や味を考えてオリジナルのハーブティーを作ってみてはどうでしょうか？