

## 偉人から学ぶシリーズ④ お茶がもたらす効能 ～千利休～

安土桃山時代の茶道創始者である千利休。

茶道を確立していく中で、現在の懐石料理の原形を作ったと言われています。

豊臣秀吉とのトラブルにより突如切腹の命を受け、70歳でその生涯に幕を閉じましたが、「茶人は長命」と言われるように、このようなアクシデントがなければ、もっと長生きしていたのではないかと考えられます。



世界各国で愛されている“お茶”。千利休が愛した“お茶”。そんな“お茶”がもたらす様々な効能をご紹介します。

効 能	説 明	
1. 『ホッ』と癒される <b>緑茶</b>	お茶に含まれるテアニンには癒し効果があると言われています。テアニン摂取後、約 30～40 分でリラックス指標のα波が出現。精神的なストレスを抑制する効果も確認されています。	
2. 朝一番は <b>煎茶</b>	日本茶の中でも多くのカフェインを含む煎茶は、脳を刺激し、眠っている頭と体を目覚めさせる効果があります。カフェインは高温であるほど多く抽出されるので、熱湯でいれるとよいでしょう。	
3. 脂質の多い食事には <b>ウーロン茶</b>	ウーロン茶に含まれるポリフェノールは、とりすぎた脂肪の吸収を防ぎ、油を洗い流します。胃腸を整える作用もあるので、食べ過ぎた時にもおすすめです。	
4. 運動後・血流改善には <b>麦茶</b>	ノンカフェインの麦茶には血液サラサラ効果があります。汗をかくと体内の水分が減少し、血がドロドロになり血栓がでやすくなります。脳梗塞や熱中症予防として、こまめに摂取しましょう。	
5. お腹が空いた時は <b>番茶</b> でしのぐ	お茶を飲むとしばらくの間は空腹をしのぐことができます。ただし空腹時のお茶は胃を刺激することがあるので要注意。番茶は軽い飲み口で、胃に負担をかけないお茶です。	
6. 就寝前のひとときに <b>カモミールティー</b> でリラックス	「大地のりんご」と呼ばれる甘い香りをもつハーブティー。気持ちを落ち着かせ、安らかな眠りに導きます。	
7. 風邪のひきははじめには <b>ユーカリ茶</b>	強い抗菌・抗炎症作用で風邪を予防するユーカリ茶。抗ウイルス作用もあり、のどの痛みや鼻づまりも和らげます。	
8. 肩こりは <b>そば茶</b> で軽減	そばの実を香ばしく炒ったそば茶。豊富に含まれるポリフェノールの一種であるルチンが、血行を促し、肩こりを緩和します。	
9. お肌のダメージには <b>ローズヒップティー</b>	野ばらの実からとれるローズヒップティー。ビタミン C をレモンの約 20 倍も含み、疲れや乾燥が気になる肌を改善します。	
10. デトックスには <b>はと麦茶</b>	血液を浄化し、体内にたまった老廃物を排出するはとむぎ茶。利尿作用もあり、むくみ解消にも効果的です。	