

ほっと一息通信

ほっと一息つくお茶のように、お茶に関する豆知識、お得な情報をゆる〜くお伝えします。



2020
8月号 NO.6

よろしければ、皆様でお読みください。

■ 夏バテには熱いお茶を！

この時期、冷たい清涼飲料水やビールをガブガブ飲むと、胃腸が冷えて体調を崩すという悪循環に陥りがちです。胃腸が弱ると食欲不振や血流の停滞にもつながり、からだがだるかったり、つかれやすくなったりします。

内臓が冷えることで基礎代謝が衰え、内臓脂肪が付きやすくなるともいわれています。夏の養生は、冷えすぎを避けることにあります。

そこで頼りになるのが熱い緑茶。意外に思われるかもしれませんが熱い緑茶は喉の渴きを抑えます。さらに、飲むにつれてからだの芯

が温められ、冷えて弱った胃腸の働きを助けてくれます。

しかも、ポリフェノールやカテキン、アミノ酸、ビタミンCなど、豊富な栄養素も見逃せません。カテキンの殺菌作用を期待して、医者仲間には診療の合間に緑茶を飲んでる人もいるぐらいです。

熱々を飲むのが難しければ、急須から湯呑に注いで、少し冷めてから飲んでもいいのです。大切なのは、常温以上のものを摂取するということ。そして、習慣づけることです。体温が上がると基礎代謝が上がり、体調もよくなります。

緑茶でからだをいたわり、潤しながら、夏を元気にお過ごしください。



■ なぜ急須に入れたままのお茶はすぐに渋くなるのでしょうか？

急須に長く入れておくと、お茶の旨味成分であるアミノ酸と渋味成分であるタンニンとの比率が変化し、タンニンの比率が高くなることによって渋くなります。

転じてお茶を煎れるには適度な浸出時間があります、逆に短い場合もお茶の旨味が損なわれます、お茶の種類により多少の違いはありますが、一煎目は急須の中で茶葉がゆっくりと開く1分間を目安とするのがお薦めです。



静岡深蒸茶匠
香撰堂本舗

ワンランク上の味わいを食卓に
HPアドレス www.ksdh.co.jp
フリーダイヤル 0120-160-134
F A X 045-390-0653

当FAX「ほっと一息通信」は、全てのお客様に定期的に配信しています。ご迷惑お掛けしてる場合はお申付ください。

