

■お茶の効能・豆知識

【杜仲茶】

杜仲茶の効果の源は、杜仲葉配糖体（とちゅうようはいとうたい）です。その成分の多くはゲニポシド酸です。また、最新の研究で、杜仲葉に含まれるアスペルロシドが抗肥満に効果があることが明らかになりつつあります。杜仲葉は、抗メタボ、抗ストレス、アンチエイジング、さらには便通や冷え性、肩こり改善と、私たちの健康に幅広く効果をもたらしてくれます。



【どくだみ茶】

どくだみは、白い花が咲く6月～8月の時期が採取に適した時期です。花が咲く季節はどくだみの有効成分が最も効果的に高まる時期です。一人一日分で、約10～15gが適量です。

血管の強化、デトックス作用（解毒作用）、整腸作用などの健康効果があるとされています。現代社会では知らず知らずのうちに体内に毒度が溜まってしまいがちになります。ドクダミは、こうした毒素の排出やむくみ対策、成人病予防の効果などが期待できる薬草です。



【スギナ】

利尿、解熱、また咳を抑えるなどの優れた薬効があります。また漆かぶれや湿疹、皮膚病にスギナの煮詰めた汁を塗ると効果的です。



【よもぎ茶】

ミネラルやビタミン、鉄分を多く含む栄養バランスの良い健康茶。カフェインがなく身体を温めるお茶として、冷え症の方には最適なお茶といえます。また食欲増進、胆汁分泌促進効果もあります。



【桑茶】

桑の葉は古来より健康に良い食品とされ、漢方や風邪薬として使われてきました。食物繊維が豊富に含まれており、便秘を解消する効果があります。漢方でも使われているように身体への負担が少ないのが特徴です。お茶で消化器官にゆっくり染み込んでいきますので、楽に体調を改善させることができます。カルシウムが豊富に含まれており、骨粗しょう症を防ぐ効果が+あります。なんと桑の葉には 100g 当たりに 2700mg ものカルシウムの量が含まれており牛乳の 20 倍以上です。



【かきどおし】

カキドオシ茶の最大の特徴は、尿の出を良くする作用に優れていることです。その効能は、健康茶のなかでも群を抜いています。また、消炎、解毒、血糖値を下げる作用があります。花が咲いたときが有効成分が高いです。



【菊芋葉茶】

菊芋は血糖値を下げる効果が知られていますが、葉も腸内善玉菌を増やし、便秘、癌、アトピー、ダイエットなどの薬効があります。



【柿の葉茶】

「柿が色づくと言者が青くなる」と言われるほど、栄養が豊富でビタミンCもみかんの2倍ほど含まれています。

6月～7月ごろに葉を取って洗い、刻んだものを蒸し器で蒸してから1～2日ほど陰干しをします。普通のお茶を飲むように葉に熱湯を注ぐか、煮だして飲むとビタミンが摂取でき、抵抗力をつけ、風邪予防などに効果があります。



【マタタビ茶】

マタタビは北日本で“食べる温泉”との異名があるほど、血行促進に効果を発揮し、冷え症の改善になります。また倦怠感がとれない時など、就寝前にマタタビ茶を一杯飲むことを続けると疲労回復にもつながります。



【うらしろがし】

四国地方で古くから伝承的に「体の石をおろす茶」として言い伝えられてきたウラジロガシ。実際に臨床研究で、結石を入れてウラジロガシの葉抽出エキスを注ぐと結石は溶け始め、最終的に50～90%も小さくなり、中には完全になくなったものもありました。現在、日本新薬から発売されている腎・尿管結石排出促進剤にエキスが使われています。

昭和の始めごろ、徳島県勝浦町の住民が葉や小枝を煎じて内服したところ、胆嚢結石の治療に効果があり胆石、膀胱結石などの〔石おろしの妙薬〕として人々の間に広まった民間薬である。



【びわ茶】

古くから民間療法に用いられ、薬用に、お茶に、浴用にと幅広く使われています。抗菌作用、健胃、利尿、ぜんそく、気管支炎、風邪などに効果があります。ノンカフェインで子供から老人まで飲む事が出来ます。



【ごぼう茶】

ごぼうは食物繊維がとても豊富で水溶性食物繊維と不溶性食物繊維ともに多く含まれています。便秘解消、肥満改善、大腸ガン予防、むくみ解消、風邪予防、利尿作用、動脈硬化改善、高血圧改善の効果があります。

ごぼう茶はお茶として楽しんだ後、料理に使う事もできます。

【黒焼き玄米茶】

玄米は 40 種以上の栄養成分がそのまま生きています。その玄米を黒焼きにすることで極陽性になり、健康増進、免疫力の向上、ミネラルによる効果、遠赤外線効果など及びビタミン、ミネラル、ケイ素の増加などの効果があるといわれています。貧血・冷え症・低体温・低血糖症・低血圧の方は免疫力も低下しているので黒焼き玄米茶をお勧めします。血液中のカルシウムイオンが増え、骨の再生も促してくれます。

【ほうじ茶】

独特の香ばしさをを持ったほうじ茶には、ストレスにより心身の疲労を回復する効能や、ダイエット効果などで注目を集めています。カテキンが豊富に含まれているため、抗酸化作用や殺菌力があります。さらにビタミンCも豊富で、ストレス対策や風邪を予防する効果なども期待できます。ほうじ茶は殺菌成分でウイルスを撃退し、免疫力を高めてくれることから、とくに風邪をひきやすい寒い冬にピッタリです。

【麦茶】

麦茶には血栓を防ぎ、血液をサラサラにする効能があります。この効能の正体はアルキルピラジンという成分で、植物などに含まれる香りの成分です。血液がサラサラになって血栓を防ぐことから、心筋梗塞や脳梗塞など血管系の病気の予防にも効果的です。

※お茶の作り方

お湯1ℓに対して、約5g~10gぐらいが目安です。

お皿にお好みのお茶葉（数量）を入れて、5~10gを量りながら合わせてください。

ブレンドができれば早速飲んでみましょう！

急須に茶葉を入れ、お湯を注いで5分ほどで飲めます。

参考資料：身近な薬草活用手帳（監修：寺林進）：誠文堂新光社

よく効く手作り野草茶（境野米子）：創森社

徳島県薬草図鑑（村上光太郎）：徳島新聞社

■入浴剤にできる薬草

【どくだみ】

乾燥したどくだみは入浴剤として、痔や皮膚病に効果があります。布袋に入れて、水から風呂に入れて沸かします。あせもには生葉を風呂にいれると良いです。

【びわの葉】

アレルギー、乾燥肌、かぶれ、あせもなどの皮膚トラブルには葉っぱを約30枚布袋に入れて風呂に入れて水から沸かします。この入浴剤は腰痛や関節痛、冷え症にも効果があります。

【よもぎ】

よもぎは乾燥した葉、生葉どちらでも使えます。約200gぐらいを布袋に入れて水から沸かします。また鍋で煮出してから汁を風呂に入れる方法もあります。体を温める作用があり、冷え性、肩こり、打ち身、ねんざなどに効果があります。

【スギナ】

乾燥したスギナの全草（根、茎、草）は布袋に入れて風呂に入れると、かゆみやかぶれに効果があります。