

# ティータイム

私達の暮らしにお茶は欠かせないもの。

仕事の合間に、友人との楽しいおしゃべりの時、そして食後の一杯・おいしいですね。

お茶の原点は中国にあり、約二千年前にはその効能が薬草辞典に記載されています。

それによると

「お茶は思惟を良くし、リラック  
スさせ、体を軽くする」

つまり心身を健康に保つというこ  
とで、精神の安定と共に、老化防止  
や肥満防止に利用できるわけです。

中医学では、お茶は清熱安神(熱を  
せいねつあんじん

取り、精神を安定させる)・消食去脂

(消化機能を高め、油分を除く)・口

臭を取る働きを認めています。

中国にはたくさんハーブティが  
ありますよ。

## ハーブティのいろいろ

血糖が気になる



ダイエットしたい

目が疲れる



体脂肪が気になる



血圧が気になる



お好みのお茶を1杯味わいにいらっしゃいませんか? (無料)



### 旬の薬膳

親子スープかけご飯

(材料2人分)

鶏もも肉 70g

にんじん 30g

しいたけ 2枚

長ネギ 1/4本

せり 1/2把

溶き卵 1個分

水カップ2

スープの素 小さじ 1/2

醤油 小さじ 1

塩・こしょう 各少々

ごま油 小さじ 1/2

ご飯 2杯

白ごま 小さじ 1

作り方

① 鶏もも肉はそぎ切りにする。

② にんじんは3センチ程の短冊切り、しいたけは薄切り、長ネギは斜め薄切り、せりは3センチ長さに切る。

③ 鍋にごま油を入れて鶏肉を炒め、肉の色が変わったらAを入れ、にんじん・しいたけを加えて煮る。

④ 野菜がやわらかくなったら、せり・長ネギを加えてひと煮立ちさせ、溶き卵を流し入れて半熟になったら火を止める。

⑤ ご飯にかけ、上から白ごまをふる。



鶏肉は血を補い、顔色を良くします。  
せりは食欲を増進させる働きと健胃作用のほか、  
解熱や鎮痛の働きもあります。