

お茶



「おすすめのお茶ありますか？」
と聞かれることがありますが。
お茶といっても、緑茶、紅茶、烏龍
茶、番茶、ほうじ茶のように茶葉から
作られるものと、以前お伝えした
菊花茶や麦茶、ドクダミ茶など、生
薬を煎じて服用する「代茶飲」という
ものがありますね。この代茶飲は
中国では759種類もあり、マイボト
ルで常に持ち歩くのだそうです。
ある当店で、抗アレルギー作用が
金銀花茶と抗ウィルス作用がある
たりしています。これは脾胃が
弱っている人には好評ですが、そ
うではない人には微妙な反応をさ
せることがあります。
台湾では、不特定のお客様には
お茶ではなく、白湯を出すと言われ

るほど、個々の体質や体調で
合うお茶が違います。
薬膳と同じで、まずは体を
冷やす性質のもの、温める性質
のものの、あとは「帰経」とい
どの臓腑に作用するか、体の
どの部分に作用するかなどで
違ってくるそうです。例えば、ハト
ムギ茶は涼性といわれて、少し冷
やす性質があり、脾胃肺に作
用します。利尿消腫・清熱排
膿作用があることで、おくみや
神経痛、吹き出物やイボ、ポ
リ、プ、シミの改善などの効
能があります。体を冷やした
り、異物を排出する作用が強
いので、妊娠中は控えた方が
良かったです。
結局、何飲めばいいの？と
なりそうですが、お気軽にご
相談くださいますか？

できるだけ常温、または温かいものを
他の東アジア圏では氷入り飲料はあまり
飲みません。

一度に大量に飲まず、こまめに少しずつ飲む
ことが大切です。

緑茶 (涼)

こもった熱を冷まし、頭をあきりさせる。
消化促進、血圧安定、イライラ解消
視力回復、痰を治める。

麦茶 (涼)

体の余分な熱を冷まし、渴きをやわらげる。
胃の粘膜を保護する。ミネラル豊富で、カリウム
マグネシウム、カルシウム、リンが含まれる。

ジャスミンティー (涼)

独特の香りで、気の巡りを良くする。
イライラ、気分の落ち込みの改善。
目と頭の働きを助け、集中力を高める。

ルイボスティー (涼)

暑いところ(南アフリカ)で育つので、体を冷やすと
いわれています。リラックス、美肌、むくみ、便秘
アレルギーなどに。

ドクダミ茶 (涼)

清熱解毒、抗菌作用。血流を良くし、
血圧を下げる。神経痛の改善。

桑茶 (涼)

血圧、血糖、コレステロールの改善。
目のトラブル、多涙症にも効果的。
便秘、骨粗鬆症予防。

ハブ茶 (決明子) (涼)

清肝明目、潤腸通便(腸を潤し便秘改善)
目の充血、腫痛、羞明(しゆめい) (本来はまぶしくない
光量でもまぶしく感じる、目が痛くなる、涙が出る)
コレステロールと血圧を下降させる効果があり、
血管の硬化と高血圧の予防にも一定の効果がある。

参考資料

中薬学 上海中医药大学附属日本校

中医養生のすすめ 藤田康介

薬膳素材辞典 辰巳洋

薬膳・漢方食材と食べ合わせ帖 喻静 植木も子

いつもの食材効能&レシピ帖
早乙女孝子

春命酒

食材では

熱性、温性、平性、涼性、寒性

に分けられますが、お茶は温性、平性、涼性
がほとんどです。なので、温めすぎ冷やしすぎの
心配は少ないですが、やはり「ほどほど」にしよう。

烏龍茶 (平)

消化を促す働きがあり、食べすぎで胃が重いときに
飲むとすっきりする。利尿作用があるので、むくみ、だるさに
体の熱を冷ましイライラや怒りによる興奮を鎮める。
不眠、胸苦しさ、皮膚の炎症にも。

黒豆茶 (平)

むくみ、腹水、関節腫痛、黄疸、水虫、吹き出物、
薬物中毒、成長発育、老化予防。

コーン茶 (平)

むくみ、尿の出が悪い(特にとうもろこしのひげが良い)
黄疸、疲労、おなかの張り、食欲不振に。

紅茶 (温)

心の働きを助け、気持ちを安定させる。
動悸、健忘、不眠、ストレス、炎症をやわらげる。
目の充血、口の渇き、のどの痛みにも。

くろもじ茶 (温)

高ぶった神経を鎮め、安眠を促す。
痰を除き、咳を鎮める。気管支粘膜の充血をとる。
一時的に血圧を下げる。

杜仲茶 (温)

肝腎不足による腰膝のだるい痛みおはいは無力感、
頻尿、インポテンツ、流産予防作用。
陰虚火旺には注意(ほてりのある人)

番外編

うらしうがし茶

別名「体の石を追い出すお茶」として知られ、
腎・尿管結石の薬にも含まれています。

2024年10月菊花

2018年12月金銀花

)も参考に見てみて下さいね!