

日本茶で リラックス ティータイム

監修：日本茶インストラクター 滝井ひかる イラスト：小林裕美子

忙しい毎日に、
ほっとひと息つける時間はありますか？
日本茶の香りや味わいに癒やされながら、
心も体も休まる時間を楽しみましょう。



疲れた脳をリラックス ストレスや疲れの回復に 自律神経を整えリラックス

テアニン 茶葉に多く含まれるアミノ酸の一種で、うま味や甘さの主要成分。テアニン摂取後30〜40分で脳がリラックスした状態になり、その効果は約2時間持続するといわれています。

ビタミンC ストレスの緩和や疲労回復、生活習慣病の予防や免疫力の向上などに効果があるといわれています。また、抗酸化作用があり、染みやしわ予防、肌荒れの改善にも効果が期待できます。

香り 緑茶、特に新茶で感じられる若葉の香り成分「青葉アルコール」や、緑茶を熱したときの香ばしい香り成分「ピロール」「ピラジン」が自律神経を整えてくれるといわれています。

日本茶の癒やしパワー



眠気を覚まし能率アップ **さまざま健康効果**

カフェイン 苦味をもたらす、覚醒作用がある成分。お茶はカフェインとテアニンの組み合わせにより、仕事や作業中に飲んでも眠気を誘わず程よくリラックスし、能率を上げることができます。

カテキン ポリフェノールの一種で、苦味や渋味の主成分。免疫力向上・抗アレルギー作用がある「エピガロカテキン」や、血圧を下げ血糖値を抑制する「エピガロカテキンガレート」などがあります。

八十八夜は緑茶の日

二十四節気の「立春」から数えて88日目に当たる八十八夜が茶摘みの最盛期であることから、同日に緑茶の日が制定されました。2026年の場合は5月2日です。この日に摘んだ新茶を飲むと病気になるらず長生きするといわれています。

夜のリラックスタイムに

水出し緑茶

渋味とカフェインが少なくまろやかに
テアニンやビタミンCを多く抽出
免疫力を向上させ、抗アレルギー作用のある成分が多く抽出される

こんなときにも

- 良く眠りたいときに
- ストレスの解消に

入れ方

- 1 水道水1Lは一度沸騰させ、カルキ臭を飛ばして冷ます
- 2 ボトルに①の水と茶葉10g(約大さじ2・3人分)を入れる
- 3 冷蔵庫で2〜3時間抽出する

仕事や作業のリフレッシュに

お湯出し緑茶

香りがよかつ
カフェインを多く抽出
血圧を下げ、血糖値を抑制する成分が多く抽出される

こんなときにも

- 能率を上げたいときに
- 運動後の疲労回復に

入れ方

- 1 水道水400mlを一度沸騰させ、カルキ臭を飛ばす
- 2 沸騰後は火を止め、少し冷まして適温にする(番茶・ほうじ茶:熱湯/煎茶:約70度/玉露:約50度)
- 3 急須に②の湯と茶葉10g(約大さじ2・3人分)を入れる
- 4 湯を注ぐ際は、湯のみへ均一に行き渡るよう回し注ぐ
- 5 最後の一滴まで注ぎ切る

**茶殻で身の回りを
キレイにして
リフレッシュ**

お茶を楽しんだ後に残る茶殻は掃除などに活用できます。

お掃除に 水気を絞った茶殻を床にまき、ほうきで掃除する。茶殻がほこりを吸着し効率良く掃除ができる


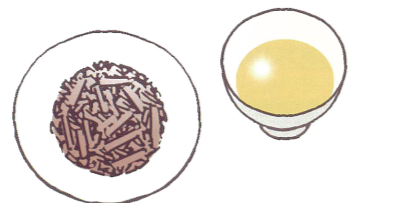
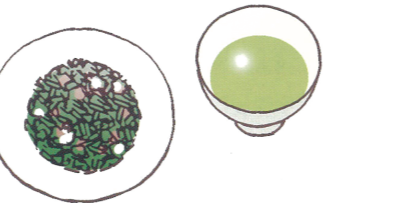
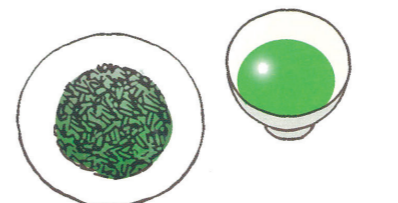
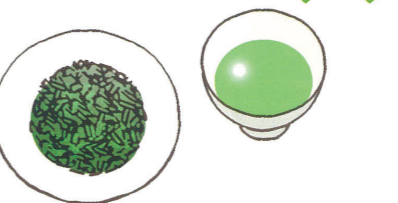
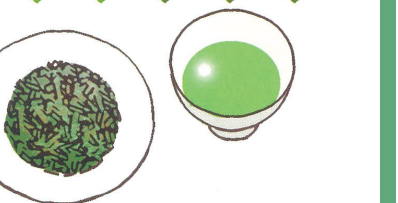
消臭 ティーバッグなどに入った茶葉をそのまま乾燥させて靴箱などに。消臭効果に期待

茶葉の保存方法

お茶は鮮度が命！未開封のものも早めに開封して飲み切ろう

茶葉は温度や湿度、酸素や光の影響で変質しやすく、周囲のおいも吸収しやすいため、密閉できる容器に入れて直射日光を避け冷蔵庫で保存します。量が多い場合は、10日分程度を目安に小分けにするとうまいでしょう。

さまざまな日本茶

 <p>茶の湯の主役</p> <h3>抹茶</h3> <p>20日ほど日光を遮って育てた茶葉をそのまま乾燥させ(てん茶)、茶臼などで挽き細かい粉末にしたもの。海外でも注目されている</p>	 <p>優しい香りが特徴</p> <h3>ほうじ茶</h3> <p>番茶などを褐色になるまで強火で焙煎して作られるお茶。ほのかに甘い香りとさっぱりとした味わいが特徴で食後などにおすすめ</p>	 <p>炒った米の香りが特徴</p> <h3>玄米茶</h3> <p>白米や玄米を蒸して乾燥させ、炒ったものを茶葉と同量程度加えて作られる。香ばしい香りとさっぱりとした味わいが特徴</p>	 <p>最高級の日本茶</p> <h3>玉露(ぎょくろ)</h3> <p>最初の新芽が伸び出した頃から20日程度、日光を遮って栽培した葉。甘く豊かな香り、うま味が強く、苦味や渋味が少ない</p>	 <p>家庭用として親しまれる</p> <h3>番茶(ばんちゃ)</h3> <p>伸び過ぎた芽や遅い時期に摘んだ葉などから作られる。ペットボトルのお茶の原料などにも多く利用される。苦味が少なく飲みやすい</p>	 <p>日本茶の代表</p> <h3>煎茶(せんちゃ)</h3> <p>一般的に飲まれている緑茶。摘み取った茶葉を蒸してもみ、乾燥させて作られる。爽やかな香りとうま味、渋味が特徴</p>
---	---	---	--	--	--