



花粉対策お早めに

たていし園瓦版

VOL. 18
2月1日号



<http://www.tateishien.co.jp>
info@tateishien.co.jp

花粉対策はお済ですか？

テレビや新聞で「花粉」の言葉が始めました。なにやら今年の花粉は昨年の30倍とか？毎年いろいろな花粉症対策商品が話題になりますが、みなさま準備はお済ですか？人それぞれ合性もあると思いますが、いずれにしても早めの対策が大事です。

花粉症に効果ありと話題のお茶を少しご紹介。

- ・シジュウム茶ティーバッグ
5g×32P・・・1,050円
- ・凍頂烏龍茶
100g・・・1,050円
- ・甜茶
3.3g×32P・・・924円
- ・甜茶あめ
30g・・・105円(期間限定品)

シジュウムの葉には、ビタミンC、カリウム、マグネシウム、リンを始め、多くのミネラル成分、繊維が含まれ、とくにタンニンの含量が飛びぬけて多いのが特徴です。ビタミンCは果物の中で最高でその葉が体内のブドウ糖・脂肪をエネルギーにかえて酸性体質をアルカリ体質にかえて、糖尿病*高血圧*アトピー花粉症などにも効果があるとされます。

へお召し上がり方

1リットルにシジュウム茶1袋入れ、とろ火で5分間煮出してください。

入れたてのシジュウム茶は、ほんのりとミントのような香りがします。冷やして飲んでも成分が変化することはありませんが、花粉症の場合にはお茶から立ち上る蒸気による治療効果が期待できるので、つくりおきせずに、そのつど入れたての香りを楽しみながら飲みましょう。食後やティータイムなどに、1日2〜3杯が目安です。

作りおきの場合には24時間以内にお飲みください。空腹時、妊娠中の方はおさげ下さい。他のお茶と混ぜても美味しくいただけます。

凍頂烏龍茶とは他の烏龍茶よりも発酵度が低く焙煎が浅いため緑茶に近い感じの烏龍茶です。花のような香りと芳醇な味が特徴で、台湾でも一番人気のお茶です。

普通の烏龍茶と思うと味がかなり異なりますが、飲みやすいです。

花粉症に効果的な物質「メチル化カテキン」を比較的簡単に摂取できるのは、凍頂烏龍茶だけです。

〈効果的な飲み方〉

- 1、茶葉8gに対して、90〜100度の熱湯を300ml注ぎます。
- 2、1分半〜2分蒸らしてからお飲みください。

これを1日3回摂取することが重要だそうです。

体はアレルギー物質が入ってくると、アレルギー物質を除去するためにヒスタミンを放出します。

ところがこのヒスタミンが過剰に放出されると自分血管や神経までも刺激し、かゆみや鼻水などの症状も引き起こします。

甜茶に含まれる「甜茶ポリフェノール」がヒスタミンの過剰放出を減らす考えられています。

効果的な飲み方としては、抽出時間を長めにし甜茶ポリフェノールを十分に抽出して、やはり1日3回は飲むことだそうです。

花粉症の方にとってはいやな季節とは思いますが、マスクやめがね、または家に入る前につたりと

いうほんの少しの心がけと、自分にあつた対処法での花粉の飛散する2〜3週間前からの早めの対策で少しでも症状が和らぐといいですね。



茶葉ドレッシング

お茶の葉を使ったドレッシングのご紹介。

サラダ油大さじ3、酢大さじ2、塩・こしょう少々、粉茶(抹茶や粉茶をすりつぶしたもの)ひとつまみを混ぜるだけ。茶葉入りなのでビタミンCなど有効成分がアップ。作り置きしておくとも便利です。

バレンタインデーまめ知識

〈バレンタインチョコの歴史〉

日本での歴史は比較的浅く、昭和11年、モロゾフが初めて外国人向けにバレンタインチョコ

レットの広告を出しました。その後、昭和33年に東京の製菓会社が初めてデパートで

バレンタインフェアを開催しました。が、馴染みのない習慣のため総売上はなんと170円だったそうです。

〈チョコレットの栄養〉

紀元前古代マヤ文明の頃より不老長寿に効くとされ、貴重なものとしてされたカカオ豆。

チョコレットはそんなカカオ豆の栄養がたっぷり詰まった

です。

まずポリフェノール。活性酸素を押さえ、動脈硬化を押さえ、血液をさらさら

にすることにより、万病の予防になります。現代人のアレルギーやストレスも押さえ、イライラを鎮める効果もあります。

〈ホワイトデーの始まり〉

ホワイトデーを仕掛けたのは博多の老舗のお菓子屋さん、石村萬盛堂です。

昭和52年に雑誌に「バレンタインデーにお返しが無いのはおかしい」という投稿があり、そばに

マシユマロの絵が添えてありました。マシユマロならうちの商品ではないか！ということと、お返しは

ちようど1ヶ月後が良いだろうと、その年の3月14日に福岡の岩田屋デパートでマシユマロデーの

キャンペーンを行ったのが始まりだそうです。

〈最後に〉

バレンタインにチョコという決まりはありませんが、日頃の感謝を気軽に伝えるにはいい機会かもしれませんね。

「お抹茶チョコレット 玄米クラッシュ入り」

15個入り 682円 いかがですか？

