

Kazahana 通信

バラエティに富んだ中国茶

中国では、古来からお茶が心身に与える良い影響を信じ、珍重してきました。近年ではポリフェノールの含有量など、科学的に証明されています。

リラックス効果と中国茶

「お茶をする」ということは、コーヒーであれ日本茶であれ一番てっとり早いリラクゼーションです。「ホッと一息」には飲み物はかかせません。

起きている間は五感を働かせ、外部からの刺激を受けながら生活しています。

一定の期間五感を働かせていると自然と休ませる機能が働きます。そのバランスが崩れると、疲れやすくなったり、うつ状態になることもあります。

日々元気に過ごすためにも、上等な休息が必要なのです。

中国茶は、味や香り、そして素敵なティカップ、お茶の入れ方までもがやすらぎを与えてくれる、リラクゼーション効果の高いひと時となります。

特にお勧めは、香りの成分がリラクゼーション効果が高いと実証された、ジャスミン茶や桂花茶などです。



品茗杯(ヒンメイハイ)

聞香杯(モウコウハイ)

茶器へのこだわり～聞香杯

聞香杯(モウコウハイ)とは、香りを楽しむための道具です。・聞香杯に注いだお茶を品茗杯(ヒンメイハイ)に移し、聞香杯に残った香りを楽しみます。

直接、鼻から香りの成分が入るので、慣れてくると目の奥や頭の中の隅々まで良い香りがめぐっているような感覚になります。

そのあと、品茗杯に入っているお茶を楽しみます。

桂花緑茶

①桂花とは、日本では「金木犀」のことですが、日本の「金木犀」は強い甘さを感じさせるラクトン系の香気で、鋭い花香ですが、中国の桂花はそれより柔らかく、フローラルでお茶に適しています。

②中国での栽培の歴史は古く、2500年前からといわれています。楊貴妃が、桂花酒を飲用したといわれ「桂花枝」など漢方薬としても利用されています。

③効果は、その芳香の持つすぐれた心的ストレスの軽減、食欲を増進させる「オレキシン」の抑制効果でダイエットにも効果と報告されています。

