

「皆さんはノンカフェイン茶をいくつか存知ですか？」

皆さんこんにちは。暑い日が続き、飲み物をこまめに取りたい季節となりました。日本人は一般的に、お茶をよく飲むと思います。そこで今回は、最近話題で、ストレス解消やリラックス効果のあるノンカフェイン茶をいくつか紹介させていただきたいと思います。

初めに、ノンカフェインとはカフェインを含まないという意味ですが、そもそもカフェインとはどういう物質なのか、簡単にご説明したいと思います。

カフェインは、眠れなくなるだけでなく、長期的な作用として、人によっては高血圧のリスクが高くなる可能性があること、また、妊婦が高濃度のカフェインを摂取した場合に、胎児の発育を阻害(低体重)する可能性があることなどが報告されています。

(農林水産省: http://www.maff.go.jp/j/syoutan/seisaku/risk_analysis/priority/hazard_chem/caffeine.html)

このような理由で、ノンカフェインのお茶が注目されているのです。

では実際にどのようなノンカフェイン茶があるのでしょうか。一例をご紹介します。

たんぽぽ茶



たんぽぽの根や葉を乾燥させ細かく刻んだものを、煎じたものです。新陳代謝を高め、冷えやむくみを改善するといわれています。

ごぼう茶



ごぼうを乾燥させて粉末状にしたものをティーバッグの形にして売っていることが多いようです。私も好きで、よく飲んでます。ごぼうに含まれる食物繊維で便秘解消効果が期待されます。

黒豆茶



煎った黒豆をカップに入れ、お湯を注いで少し蒸らして飲みます。大豆に含まれるイソフラボンの効果で骨の健康に役立つそうです。

小豆茶



黒豆茶同様、煎った小豆にお湯を注ぎ、数分煮出したら出来上がりです。小豆の利尿作用で、むくみ予防に効果があるといわれています。

ルイボスティー



南アフリカで栽培されるルイボスという植物の葉を発酵・乾燥させたものです。抗酸化作用のある成分が含まれ、肌荒れやアトピー性皮膚炎の改善に良いそうです。

いかがでしたでしょうか？これらはスーパーマーケットや健康食品の専門店などで購入できますので、皆さんもぜひ召し上がって、好みのお茶を探してみてください。

管理栄養士
石垣 伽那子

