

1. 季節とおすすめの薬膳茶

季節によって気温や気候が異なるように、人の生理機能も変化します。薬膳茶は自然の移り変わりに寄りそい、^{四季}①に応じたものを選ぶことがポイントの一つでもあるので、それぞれの特徴に合わせてお茶を選び、体調管理に役立てましょう。

春と薬膳茶

陰気が弱くなると同時に陽気が強くなり、五臓では^肝②の働きが盛んになります。また、花粉症やインフルエンザなどの流行性のカゼにかかりやすくなります。具体的な症状としては、発熱、悪寒、くしゃみ、鼻水、せき、頭痛、じんましん、めまいなどが起こりやすくなります。

なお、肝は肝臓の機能だけでなく、^{自律神経}③をコントロールする働きもあるので、肝の不調により、精神不安、憂うつ、怒りっぽい、目の充血、頭痛、高血圧、のぼせ、めまい、耳鳴り、筋や腱の異常などにも注意が必要です。

この時期は眠気をシャキッと覚まし、脳を刺激してくれる花茶や④のあるお茶が効果的です。肝の機能をサポートし、こもった熱を冷ます^{涼寒}⑤性の素材も良いでしょう。

- 発散性があり、肝の機能を調節する
菊花、ペパーミント、カモミールなど
- リラックス作用があり、消化機能を助ける
ジャスミン、カモミール、リンデンフラワーなど
- 肝の機能を落ち着かせ、目にいい
クコの実、決明子、菊花、アイブライツなど
- アレルギーに効果があるとされる
凍頂烏龍茶、ナツメなど

春のブレンド例

カモミール+クコの実
(肝の機能をサポートし、目を滋養する)

梅雨と薬膳茶

農作物が成長して熟していく季節ですが、^{湿気}①が多く、カビや細菌が繁殖しやすい時期でもあります。日本は島国で、外からの湿気の影響も受けやすいうえに、冷たいものや生ものの摂取が多いので、内臓にも余分な水分をためがちになります。

五臓では、^脾②という消化機能全般の機能が弱まりやすく、胃もたれ、下痢、食欲不振、痰、むくみ、ジクジクした皮膚の炎症、アトピー性皮膚炎など、胃腸病や皮膚病が多くなります。 ^{湿は下半身に症状が出る}

芳香性のあるもので^{気の巡り}③を良くしたり、^{消化機能}④を整えましょう。余計な^{水分}⑤を排出させ、利尿作用のあるものも有効的です。蒸し暑いからといって、冷たい飲み物は胃腸の働きを弱らせるので注意しましょう。

- 香りがよく、消化機能を整える
レモングラス、陳皮、ジャスミン、紫蘇、ペパーミントなど
- 脾の機能を整える
コーン、ハト麦、ジンジャー、フェネル、タピオカ、蓮の実など
- 利尿作用がある ^{冷やすものが多い}
黒豆、コーン・ヒゲ根、ハイビスカス、小豆など
- 殺菌力が強い ^{利尿性}
^{ろんじんちゃ}龍井茶(緑茶)、梅、紫蘇など

梅雨のブレンド例

紫蘇+龍井茶
(気のめぐりを良くし、消化を助ける)

夏と薬膳茶

日本の夏は、暑さだけでなく湿気を多く含んでいるので、高温多湿による不調が出やすくなります。汗もかきやすくなりますが、同時にカラダに必要な①と、エネルギーのもとである②を消耗します。

水分

気

高熱、汗、口やのどの渴き、イライラ、夏バテ、熱中症などになりやすく、「脾は湿を嫌う」「暑は湿を挟む」という言葉があるように、③の働きも低下しやすく、倦怠感、胸悶感、嘔吐、食あたり、下痢、食欲不振などにも注意が必要です。

消化機能

五臓では、血液の循環をコントロールする④の機能が弱まりやすいので、動悸、息切れ、めまい、不眠、高血圧に気をつけましょう。熱を冷ます、水分を補う、胃腸の機能を高める、精神を安定させるなどのケアをし、体力が落ちている場合は気を補いましょう。

心

夏冷え

冷房の影響で⑤が多いのも事実です。気候の変化や体調によって、寒熱を使い分けましょう。

- 体内のこもった熱を冷ます
蓮心、レモングラス、菊花、緑豆、小豆、スイカ、梨など
- 熱を冷まし、夏バテ防止や解毒作用のあるお茶
白毫銀針・白牡丹（白茶）、ハイビスカスなど
- 水分を補う
白キクラゲ、レモン、梅、南国のフルーツなど
- 心の機能を高めたり、精神を安定させたりする
ナツメ、ラベンダー、蓮心、牛乳、蓮の実など

夏のブレンド例

白牡丹+蓮心+レモングラス
(熱を冷まし、精神を安定させる)

秋と薬膳茶

空気の乾燥とともに、①不足によるトラブルが多くなります。五臓では呼吸器系の機能を司る②に影響が出やすく、口や肌の乾燥、髪のパサつき、のどの渴き、あかぎれ、便秘、空せき、喘息などが多くなる時期です。

水分

肺

陽の気が残る初秋は、まだまだ暑いので、軽発酵の青茶がオススメです。とくに文山包種（烏龍茶）は、緑茶と烏龍茶両方の特徴をもちあわせ、殺菌力があり、脂肪の分解をサポートする作用があります。

寒さが増し陰の気が高まる晩秋には、やや発酵度が高い鉄観音や重発酵の東方美人（ともに青茶）も適しています。ほんのりとした苦味がありますが、後味が芳醇です。普洱茶は食べすぎなどによるトラブルを緩和してくれます。

鉄観音

カゼ

気血

乾燥や寒さにより、③を引きやすくなるのもこの時期です。④のめぐりを良くして、寒い冬に備えましょう。

- 肺をうるおし、機能を高める
白キクラゲ、ユーカリ、リコリス、松の実、牛乳、梨、氷砂糖など
- 邪気を発散させたり、気や血の流れを良くしたりする。
シナモン、紫蘇、ジンジャー、ローズマリーなど
- 酸甘化陰（甘酸っぱい）のもの
梅、レモン、梨、アンズ、ブドウなど
- 食べ過ぎやのどの渴きに
文山包種（青茶）や普洱茶（黒茶）など

甘酸っぱいものは
陰を補う

秋のブレンド例

白キクラゲ+ユーカリ+リコリス
(水分を補い、肺をうるおす)

冬と薬膳茶

自然界ではもっとも陰が増す季節です。寒さによって毛穴や経絡、筋が縮み、気や血めぐりが悪くなり、冷え、痛み、しもやけなどが起こりやすくなります。ぞくぞくと寒気の強い①も多くなり、腹部の冷えや痛み、関節痛、生理痛、下痢などもしやすい時期です。

冬に労わりたい五臓は②。腎は、泌尿器系だけでなく生殖器系の機能も持ち、③に弱い臓器でもあります。腎を温めたり、④性のものを積極的に摂取しましょう。

温性のお茶といえば紅茶が代表的です。紅茶にはタンパク質や糖質も含まれ、カラダの代謝機能も活発になり、カラダを温めてくれます。東方美人は青茶ですが、発酵度が50～70%と高いので温め効果もあり、味わいも紅茶に近いです。

●腎を温めるもの

フェンネル、ヨモギ、冬虫夏草、杜仲、八角、クルミなど

●温熱性のもの

ジンジャー、シナモン、フェンネル、コショウ、唐辛子、酒など

●カラダを温めるお茶

祁門紅茶・正山小種（紅茶）、東方美人（青茶）など

●腎をうるおすもの

クコの実、黒豆、黒ゴマ、桑の実、プルーンなど

冬のブレンド例

祁門紅茶+シナモン

(カラダを温め、血行を良くする)

2. 症状別の薬膳茶選び

ここでは、中医学的な素材の選び方をもとに、ココロとカラダに働きかける薬膳茶をいくつか紹介します。単品だとストレートな味と作用を感じることができます。慣れてきたら色・味・効能などを加味して、ブレンドを楽しんでみてください。味に深みが出たり、新しい発見があったり、効能のアップも期待できます。

薬膳茶を試すときには、薬膳茶図鑑（P39～）をよく読み、薬を併用している場合は禁忌ではないか、アレルギーはないかなど、服用する際の安全性を確かめてください。その上で、自分が好きな香りかどうか、飲みやすい味かどうかを、少量でテイस्टイングすると失敗がないでしょう。

●カゼ・インフルエンザ

ウイルスなどの外からの邪気と、免疫力の低下など自分自身に問題がないかを考えます。邪気を発散させる、解熱する、免疫力を高める、気を補うなどの方法があります。

エキナセア	感染症の予防と改善、免疫力のアップ <small>かかると時</small>
ジンジャー、紫蘇、シナモン	<small>発熱より悪感</small> ①が強いカゼの改善 <small>風邪+寒邪 ゾクゾク、悪感</small>
菊花、ミント、桑の葉、カモミール、リンデンフラワー	<small>悪感より発熱</small> ②が強いカゼの改善 <small>風邪+熱邪 発熱</small>
ハイビスカス	解熱、暑気冷まし

+ 補気 ナツメ、朝鮮人参

●免疫力

免疫力が低下すると、カラダの抵抗力が落ち、③を引きやすくなり、④などのアレルギーやさまざまな病気を引き起こしたりする原因にもなります。

ナツメ	元気をつけ、胃腸の機能を高める <small>補脾気</small>
ユーカリ	肺気を高める、抗菌・抗ウイルス・去痰作用 <small>肺</small>
エキナセア	免疫調節、抗菌・抗ウイルス作用

●不眠

精神を落ち着かせる、こもった^熱①を冷ますなど、ココロとカラダのバランスを整え、リラックスさせましょう。なお、消化の悪いものは胃に負担がかかり、入眠の妨げにもなります。②に作用するもの、③を補うものもオススメです。

蓮心、ラベンダー、ジャスミン	精神安定
カモミール、リンデンフラワー	安眠、消化促進

●高血圧 ^{瘀血の改善、}

血圧が高くなると、イライラしたり、頭痛やめまいを起こしたりすることがあります。一般的に年齢とともに^{高く}④傾向にありますが、塩分の摂りすぎに注意し、日々のケアで健康を維持しましょう。

ラベンダー、桑の葉、コーン・ヒゲ根、サンザシ、リンデンフラワー	高血圧の予防と改善
---------------------------------	-----------

●イライラ

高ぶった神経を鎮め、気分をスッキリさせるもので、不快な感情を落ち着かせたり、うまく散らしたりしましょう。もちろん自分の好きな香りであることが大前提です。

ラベンダー、ローズ、リンデンフラワー	^{リラックス} ⑤
ミント、紫蘇、レモングラス、ジャスミン、マイカイカ	^{リフレッシュ} ⑥
菊花、緑茶、レモングラス、蓮心	熱をさます

●目のトラブル

スマートフォンやパソコンの普及もあり、眼精疲労に悩まされる人が増えています。目を滋養する働きがあるのは①、加齢にともなう不調は②と覚えておきましょう。

クコの実	眼精疲労、目のかすみ、ドライアイの予防と改善
アイブライト、菊花、決明子、ミント、桑の葉	目の炎症、充血の予防と改善

●口臭予防

食後、口の中をサッパリしたいときも薬膳茶が有効です。いやなニオイを消すもの、③を良くするもの、口の中の炎症を抑えるものなどがあります。

レモングラス、フェンネル、ミント	健胃、抗菌、殺菌作用
ラベンダー	芳香、殺菌作用