

## 体質別おすすめのお茶



ご自分の体質がわかったら、次は、体質を改善するための、養生がおすすめです。  
気になる症状にあわせたお茶で、普段から、からだところを整えていきましょう。

### 【<sup>ききよ</sup>気虚タイプ】

#### なつめ茶



- ◎はたらき 気を補う
- ◎飲み方 水500cc程度になつめを2, 3粒入れて、約15分煮る。ハチミツを少量足して飲んでも美味しくなります。  
煮たなつめは、そのままカップに入れて、食べても大丈夫です。

#### ほうじ茶 米を焙じたもの 気を補う

- ◎はたらき 気を補う
- ◎飲み方 カップにほうじ茶を小2程度入れ、沸騰したお湯を注ぎ5分蒸らす。

### 【<sup>けつきよ</sup>血虚タイプ】

#### くこの実茶



- ◎はたらき 血を補う
- ◎飲み方 カップに、くこの実を10粒程度入れ、沸騰したお湯を注ぎ5分蒸らす  
くこの実は、そのまま食べても大丈夫です。

### 【<sup>きたい</sup>気滞タイプ】

#### ジャスミン茶

- ◎はたらき 気を巡らす
- ◎飲み方 カップに、ジャスミン茶を小2程度入れ、沸騰したお湯を注ぎ5分蒸らす。  
蒸らしたジャスミン茶は、そのまま食べても大丈夫です。

### そば茶

- ◎はたらき 気を巡らす
- ◎飲み方 カップに、そば茶を小1程度入れ、沸騰したお湯を注ぎ5分蒸らす。  
蒸らしたそば茶は、そのまま食べても大丈夫です。

### 【<sup>けっお</sup>血瘀タイプ】

#### <sup>べにはな</sup>紅花茶



- ◎はたらき 血を巡らす
- ◎飲み方 カップに、紅花を小1／2程度入れ、沸騰したお湯を注ぎ5分蒸らす  
蒸らした、紅花はそのまま食べても大丈夫です。

### 黒豆茶

- ◎はたらき 血を巡らす
- ◎飲み方 カップに、黒豆茶を小1程度入れ、沸騰したお湯を注ぎ、5分蒸らす。

### 【<sup>たんしつ</sup>痰湿タイプ】

#### ハトムギ茶

- ◎はたらき いらぬ水の停滞を出す
- ◎飲み方 カップに、ハトムギ茶を入れ、沸騰したお湯を注ぎ、5分蒸らす。

### とうもろこしのひげ茶

- ◎はたらき いらぬ水の停滞を出す
- ◎飲み方 カップに、とうもろこしの髭茶を入れ、沸騰したお湯を注ぎ、5分蒸らす。

いま、現在の体質は、一つだけに、絞れるものではありません。  
からだの中で複合的に、いくつもの体質が、重なり合っていることの方が多いとれます。  
こういうときは、本来の体質に合わせたお茶に、別の体質に合わせたお茶を組み合わせる  
ことで、より体質に合わせたお茶に仕上げていきます。  
サロンでは、気血水チェックをされた方に、より体質に合わせるために、何種類かの食材  
を組み合わせたお茶を、個別にお作りしております。  
飲みやすいお茶に仕上げておりますので、不調改善のための養生のお茶としてお楽しみい  
ただけます。  
ご希望の方は、ホームページの質問・お問い合わせフォームからお申込みくださいませ。  
お電話での、お問い合わせでもお伺いしております。  
薬膳サロン つむぎ 国際薬膳師 提中 知子 Tel. 09091665326