

食は、口で食べる（味覚）だけではありません。おしゃれなレストランの美しい盛り付けや食器などの見た目（視覚）、ジュージュウというおいしそうなお音（聴覚）、お皿から立ち上るおいしそうなお香り（嗅覚）、噛んだ時や触れた時の感触など（触覚）、五感をフル活用して味わい、楽しむもの。

また、食の周りには、色彩、食器、インテリア、調理器具などさまざまなジャンルが関わっています。食に関心を持つことで周辺にあるものへも興味が広がり、五感が磨かれていきます。そして味覚を鍛えるのに一番大事なのは、五味の中の旨味なのです。日本で味と言えば、甘味、酸味、塩味、苦味、旨味の五味ですが、海外では長い間、四味とされていました。旨味が認識されていなかったからです。旨味は気づきにくいもの。だからこそ、旨味が分かるようになれば味覚が磨かれたと言えます。

約 280 年前、永谷宗円さんが開発した青製煎茶製法による日本の緑茶は、他の飲料に比べて旨味成分の多い飲み物です。この緑茶をベースにしたハーブ緑茶メソッドは、五感と味覚を中心に他の 4 覚につなげ、五味は旨味を中心に他の 4 味につなげ、五感と五味を調和する考え方として組み立てられています。

WATASHI NO NEMURI

Herb Ryoku Cha



わたしの眠り ハーブ緑茶

テアニンが豊富で、水出しすることでローカフェインの緑茶に安眠やリラックス効果のあるハーブをブレンドする水出しハーブ緑茶は、さらに質の良い睡眠を実現できます。ハーブティーだけだと個性が強くなり人によって好き嫌いが分かれますが、緑茶をブレンドすることで、ハーブの性能を活かしつつまろやかで飲みやすくなるのもメリットです。安眠体質を作るには継続することが大切で、毎日同じ物では飽きてしまいます。「わたしの眠りハーブ緑茶」は、緑茶の中でもテアニンが豊富な棒茶をベースにさまざまなハーブをブレンドした 5 種類を揃えました。どれも安眠は共通しつつ、使用時の目的に応じたラインナップになっているので、気分や体調に合わせて違う味わいを楽しめるから、飽きずに継続できます。また、食事やスイーツと一緒に楽しむのも、カフェインがほぼ入っていないため、14 時以降のおやつや夕食後の飲料としても最適です。

chalife.net



ご注文方法 Herb Ryokucha LIFE サイト「CHALIFE SHOP」よりご注文いただけます。

美味しい水出しの淹れ方



- ①フタが閉まるボトル、茶葉、キッチンスケールを用意します。
- ②飲み方に合った適量の茶葉と水をボトルに入れます。
※通常は、水 500cc に対し茶葉 5g など。（下記 100.1）
・100.1 / 水 100cc に茶葉 1g…ゴクゴク飲める濃さ。
・100.2 / 水 100cc に茶葉 2g…お湯や炭酸で割って飲む濃さ。
- ③冷蔵庫で約 8 時間置きます。
- ④ボトルを 2 回程度、逆さにして水と茶葉を攪拌します。
- ⑤茶葉を茶漉して濾して出します。（茶葉を入れっぱなしにしない）。
- ⑥2 日間ほどは冷蔵庫保存で味・色とも変わらずおいしく飲めます。
※HOT で飲む場合は、レンジで温めたり濃い目に出してお湯で割る。

生活のさまざまなシーンに合わせた、安眠サポートのハーブ緑茶です

水出しすることでほとんどカフェインが出ない緑茶。

中でも寝つきを良くするテアニンが豊富な棒茶をベースに、安眠効果+残業、イライラ、誘眠、飲酒、冷えのシーンを想定したハーブをブレンドした安眠のための水出しハーブ緑茶シリーズです。

緑茶のやさしい味わいとハーブの香りで、健やかな安眠生活をお楽しみください。



リラックスして集中
Bou cha 70
Rosemary 20
Mint 10

残業や深夜勉強後もリラックスして安眠できるようなブレンド。爽やかなローズマリーとミントが気持ちを落ち着かせ、リフレッシュさせてくれます。ペアリング/ローズマリーの華やかな香りがチキンや白身魚のグリルなど淡泊な素材と合います。



誘眠のために
Bou cha 80
Lemongrass 15
Lavender 5

昔から安眠やリラックスに用いられる華やかな香りのラベンダーと、爽やかなレモングラスが心と体をゆったりほぐしてくれます。ペアリング/ゼリー、杏仁豆腐など果物系・ミルク系スイーツの風味を華やかに、後味をすっきりさせます。



イライラ緩和に
Bou cha 80
Chamomile 15
Lavender 5

ストレスや不安を和らげ心を落ち着かせてくれる甘く華やかな香りのカモミールと、心を癒す落ち着きのある爽やかなラベンダーのブレンドです。ペアリング/バニラアイスなどミルク系スイーツに合わせると、華やかなアクセントになります。



飲酒後、二日酔いに
Bou cha 70
Dandelion root 20
Mint 10

肝機能をサポートする甘香ばしいダンディライオンルートと爽やかなミントのブレンドです。お酒を飲んだ後や翌日にどうぞ。ペアリング/焼肉などこってりした料理の後に。香ばしい風味がなじみつつ、爽やかなミントが後味をすっきりさせます。



冷え対策に
Bou cha 60
Ginger 25
Chamomile 15

リラックス効果のあるカモミールと体を温めてくれるジンジャーのブレンドです。はちみつを入れたり温めて飲むのがオススメです。ペアリング/パウンドケーキなどシンプルな焼き菓子里、華やかでスパイシーなアクセントになります。

わたしの眠りハーブ緑茶

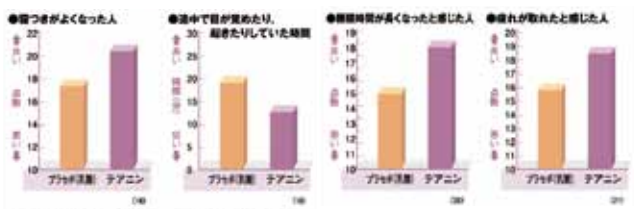
内容量：各 40g 販売価格：各1,080円(税込)

安眠に対する緑茶のメリット

●緑茶には、テアニンが豊富

テアニンとは、茶に多量に含まれるアミノ酸の一種で、ストレス緩和、集中力アップ、リラックス作用、睡眠の質改善などの効果があります。植物の中でも、茶の木とごく近縁種（椿など）、そしてキノコ（菌類）の一種にしか見つかっておらず、特に上級なお茶に多く含まれています。

■健康な男性 22 人に、6 日間テアニンを摂取してもらった睡眠の実験結果



<実験の概要>
・年齢 / 20 ~ 36 歳
・方法 / 22 名にテアニン 50mg 含有のサプリメントを 4 粒、寝る 1 時間前に接種してもらった。

参考 / 太陽科学工業 <http://www.taiyokagaku.com/health/theanine06>

●緑茶は、水出しするとカフェインが激減し、テアニンが多く抽出される

コーヒー、紅茶、ココア、お湯出しの緑茶には、安眠を阻害するカフェインが多く含まれています。カフェインの半減期は、摂取してから 5 ~ 8 時間。それでもまだ半分残っているので、安眠のためには、午後 14 時以降はカフェインを摂らない方が良いでしょう。つまり、おやつや夕飯後は飲まない方が良いでしょう。しかし、緑茶は

水出しするとカフェインが激減するため、子供やお年寄り、妊婦さん、寝る前も OK。さらに、テアニンは豊富に残っているので安眠に効果的です。「わたしの眠りハーブ緑茶」は、緑茶の中でもテアニンが豊富な棒茶をベースにリラックス効果や使用時の目的に応じたハーブをブレンドしたハーブ緑茶です。安眠に特化していますが、食事やスイーツと一緒に楽しめるので、14 時以降のおやつや夕飯後にもぴったりな飲み物です。

■カフェインが含まれる飲み物と含有量（100ml あたり）

種類	カフェイン量(多)	種類	カフェイン量(少)
玉露(お湯出し)	120mg	ルイボステイ	0mg
コーヒー	40mg	麦茶	0mg
ココア	33mg	ハーブティー	0mg
カフェオレ	26mg	緑茶(水出し)	※1mg 以下
緑茶(お湯出し)	20mg		
ウーロン茶	20mg		
紅茶	20mg		
エナジードリンク	20mg		
コーラ	10mg		

参考 / 妊娠中の飲み物は何かいい? <http://妊婦の飲み物.net/cafein/>

■水出し緑茶の抽出時間と成分量（100ml あたり）

成分	1 時間抽出	4 時間抽出	8 時間抽出	12 時間抽出
カフェイン	※1mg 以下	※1mg 以下	※1mg 以下	※1mg 以下
テアニン	23mg	26mg	28mg	28mg

H28 年 8/18 静環検査センターにて検査
※1mg 以下というのは測定限界値を超えたため、ほとんど含まれないと言える。

●水出し緑茶は、リラクゼーションドリンク

今、アメリカで流行しているのが、ノンカフェイン、テアニン豊富なリラクゼーションドリンク。カフェインの覚醒作用でパワーを出すエナジードリンクに対し、リラックスすることでアイデアを出し、クリエイティビティを上げるドリンクとして、アーティストやクリエイターなど感度の高い人たちの間で人気を得ています。日本でも CHILL OUT、RELAX、NOA などがネットなど限定された場所で販売されていますが、テアニンの含有量は、RELAX が 100ml 当たり 18mg で、緑茶の方が 28mg と多いです（あとの 2 つの含有量は不明。茶エキスなどという表記）。カフェインが少なくテアニン豊富な水出し緑茶は、まさにリラクゼーションドリンクと言えます。

参考 / 全米で大流行中のリラクゼーションドリンクとは? <https://matome.naver.jp/odai/2149711064262660801>

安眠に対するハーブのメリット

●ハーブを加えることで安眠性能をさらにアップ

ハーブには、安眠促進をはじめさまざまな健康に良い効能があり、カフェインは 0 です。ローカフェイン、高テアニンの緑茶にハーブをブレンドすることで、安眠性能をさらに高めてくれます。
○ラベンダー…睡眠障害の緩和、鎮静作用、血圧の降下作用、抗ウイルス作用、抗不安作用など。
○カモミール…安眠促進、体内時計の正常化、ストレス解消、アレルギー症状の緩和など。
○ベルガモット…安眠促進、精神疲労緩和、うつ症状緩和、ストレスによる食欲不振の緩和など。
○ペパーミント…鎮静作用、鎮痛作用、殺菌・デオドラント作用、消化器系の不調改善など。

- オレンジピール…安眠促進、抗うつ作用、鎮静作用、便秘調整作用など。
- ディール…鎮静作用、消化器系の不調改善、母乳促進効果、抗酸化作用、アレルギー抑制など。
- レモングラス…リラックス作用、健胃作用、消化促進作用、抗菌作用など。

水出しのもうひとつの意味

お湯出しの場合、緑茶は低い温度でサッと出す、ハーブティーは高温でじっくり出す、と淹れ方が正反対で両方の良さを同時に引き出せませんが、水出しだとどちらもちょうど良く抽出できます。また、お湯出しは淹れるのが難しく、どんなに良い茶葉でも淹れ方が悪いとおいしくありませんが、水出しは誰でもカンタン。冷蔵庫に 8 時間置くだけで、安定したおいしいハーブ緑茶を作ることができます。

365 日楽しめるブレンド提案もあります

「わたしの眠りハーブ緑茶」は安眠に特化した商品ですが、もともと水出しハーブ緑茶は、製法別 7 種類の緑茶をベースにハーブやドライフルーツを自在にブレンドしてさまざまな味わいを楽しむもの。食べ物に合わせたブレンドができるので、お酒を飲まない人でも食事とのティーペアリングが楽しめます。サイトでは 365 日水出しハーブ緑茶を楽しむ「一日一茶」レシビカレンダーを紹介しており、これを参考に気分や体調、シーンに合わせて毎日飽きずに味わえます。もちろん水出しだからどれもローカフェインで安眠の妨げにはなりません。興味のある方は、「水出しハーブ緑茶味覚リセット ブレンドキット」の案内をご覧ください。ハーブ緑茶マイスター石司麻美がブレンドしたオリジナルブレンド商品もございます。