

ハーブ緑茶ネオヘルスプログラム



Holistic  
NEO  
Health

# Herb Ryoku Cha

## NEO Health Program



Holistic Tea LIFE

## 上質な水分補給生活

幸せは外からやってくるものではありません。

幸せだなあと思う心が良いことを引き寄せます。

病気は外からやってきません。

自らの考え方や生活習慣、自責他責という心の中からやってきます。

ハーブ緑茶ネオヘルスプログラムとは、

独自開発した日本茶とハーブのブレンド方式により

サイレントエイジングスパイラルからの脱却を目指して、

「上質な水分補給生活」という「頭と心と体の浄化」に取り組み、

五官にほんろうされず五感コントロールできる

健康的な毎日を実現するものです。



## ①ハーブ緑茶とは

ハーブ緑茶は嗜好飲料ではありません。健康飲料でもありません。一方的に美味しさや栄養性をお茶に期待するのではなく、自らがお茶と調和し、食との調和を目指す、自己機能性飲料です。



ハーブ緑茶ネオヘルスプログラム開発者  
ホリスティックティーアーティスト  
**石司麻美**  
日本茶インストラクター、中国茶初級茶藝師  
ハーバルセラピスト、だれしゅりえ1級

## 奇跡のマリアージュ

味が強みの日本茶、香りが長所のハーブティー。日本茶は低めの温度で淹れるのに対し、ハーブティーは熱湯で淹れます。ハーブ緑茶は、まさに正反対の個性を持ったもの同士の奇跡の出会いで生まれました。頭と心と体の健康を調和することを目的とした、ホリスティックな飲み物です。

## まろやかな雫

ハーブ緑茶はゆっくり水出しすることで、日本茶とハーブの味や香りが調和しながら抽出されます。また、苦味渋味やカフェインの抽出量が抑えられるため、まろやかで繊細な味わいが心のやすらぎを呼びます。時間帯を気にせず、お子さまから年配の方まで安心して活用できます。

## ブレンド方程式

日本茶をベースに複数のハーブをブレンドし、お互いの長所を活かしながら、短所を補い合うブレンド方程式を開発しました。ブレンド方程式=日本茶+ハーブ1+ハーブ2+スパイス。この方程式に合わせてシーンや人、好みや食べ物に合わせ、無限の組み合わせができるのが特長です。

## 味わいの最高峰

ブレンド方程式により味覚力を高める旨味成分を含む日本茶にハーブをブレンドすることでより繊細で複雑な味わいになります。さまざまな食べ物と合わせることで味わう意識が高まります。食事に合わせられる飲み物はそうありません。ハーブ緑茶は味わいを深める最高峰と言えます。

## ②ハーブ緑茶ケア

ハーブ緑茶ネオヘルスプログラムには、ハーブ緑茶ケアという基本トレーニング法があります。日々、何気なくしている行為を整えることで、自らの味覚力や咀嚼力を目覚めさせるトレーニングです。



## テイastingケア

繊細で複雑な味わいのハーブ緑茶の味や香りをどのように感じるかテイastingすることで、味覚意識が高まり、日本茶の旨味成分が味覚を磨きます。味や香りの感じ方は、その日の体調によっても変化します。自分自身の体と向き合いながら、味覚力の向上を目指すケアです。



## ティーペアリングケア

料理とハーブ緑茶を合わせ、料理の味わいを深めたり切り替えたりするのがティーペアリング。味覚意識や味覚力が磨かれることに加え、じっくり味わうことで咀嚼力を高め、ハーブ緑茶との組み合わせで新たな味わいの発見をすることで、味わい力の向上を目指すケアです。



## ブレンドケア

料理に合わせ、または自分や人に合わせて日本茶とハーブをブレンドするのがブレンドケア。何かの目的に合わせてブレンドするためには、その対象をきちんと理解し、向き合わなくてはなりません。感謝の気持ちに向き合い相手と調和していく、物事を咀嚼する力の向上を目指すケアです。

### ③ハーブ緑茶デトックス

ハーブ緑茶ケアは、日々のささやかな取り組みで驚くほどの効果を生み出します。つい生活の中でおろそかにしている行為が、せつかく持っている自分の潜在健康力を眠らせていたことに気づきます。

#### 味覚デトックス

ハーブ緑茶ケアによって味覚力が磨かれると、薄味で満足できるため、素材そのものを美味しく味わえるようになります。すると、より自然に近い食べ物を好むようになり、自分の体に本当に必要なものを自然と選ぶようになるため、健康へとつながります。

#### 濃い味デトックス

味覚力が磨かれることで味に対して敏感になります。脳の快楽と結びつきやすい（やみつきになりやすい）濃い味や刺激物に対して違和感を感じるようになるということです。我慢しなくても、塩分や高カロリーの摂取が自然と減るため、健康へとつながります。

#### 偏食デトックス

ハーブ緑茶ケアでさまざまな味を体験することで、色々な味を受け入れる気持ちが広がり、苦手だったもの、食わず嫌いだったものを受け入れられるようになります。そうすることで、自分の体に本当に必要なものを選ぶ力につながり、自然と健康へ導く力へとつながります。

#### 咀嚼デトックス

ハーブ緑茶ケアで味わいを深める習慣が身につくと、自然と咀嚼力が身につきます。しっかりと咀嚼して味わうことで脳が活性化したり、唾液の分泌が高まることで、栄養吸収力の向上、若返り、体に良くない物質の浄化、腸内環境の向上、過食防止などへとつながります。

#### 栄養デトックス

高カロリーや濃い味の食事を摂ることは快楽につながり、ストレス発散のひとつとして多くの人が気づかぬうちに負のスパイラルにはまっています。ハーブ緑茶ケアで味わい力が向上すると、本来自分の体に必要な健康的な食事で満足できるため、新型栄養障害の防止へとつながります。

#### 過食デトックス

ハーブ緑茶ケアで咀嚼力が身につくと、ゆったりとした味わいになるため、お腹いっぱい食べなくても満足感が得られるようになります。咀嚼の向上による唾液分泌が高まることで血糖値の上昇を緩やかにしたり、満腹中枢を刺激することで過食の防止につながります。

### ④ハーブ緑茶ビューティー

ハーブ緑茶デトックスは、皆さまが目的とする若返りを実現するためのとても大切な基礎となるもの。きれいに、健康になるための努力や優れた商品の有効性を大きくバックアップします。



#### 自然なダイエット

食べる量や食べるものを判断する基準が間違っているとダイエットも間違ってしまう。味覚力や咀嚼力が磨かれることで、自然に食欲がコントロールされるため、ストレス発散の暴飲暴食や高カロリーの食べ物の摂取が減り、無理なく自然に健康的なダイエットが実現できます。



#### お肌の若返り

咀嚼力が磨かれることで顔周りの筋肉が鍛えられます。きちんとした咀嚼は消化吸収をスムーズにし、腸内環境も良くなります。そうすると血液が綺麗になり、美肌へとつながります。咀嚼するほど唾液に含まれる若返りホルモン「パロチン」の分泌が高まり、お肌の新陳代謝を促します。



#### 上質な睡眠

リラックスした食事は、上質な睡眠のための重要な要素です。きちんと咀嚼し、味わい、満足することで上質な睡眠にとって大切な「セロトニン」の分泌や、副交感神経の働きが優位になります。上質な睡眠のための、起きている時間のリラックスにつながっていきます。



#### 新型栄養障害の回避

現代は、偏食、過食などによって、カロリーは十分であっても必要な栄養が足りなくなる人が多いと言われていています。ハーブ緑茶ケアで味覚力や咀嚼力が磨かれると、自分の体に本当に必要な食べ物を自然と選ぶようになるため、新型栄養障害の回避につながります。

## ⑤ハーブ緑茶ラーニング

ハーブ緑茶ネオヘルスプログラムでは、学びの中から自分らしいネオヘルスを目指していただくための、多くの皆さまに取り組んでもらいやすい課題別の講座がセットされたキットを開発していきます。



**味覚センスを磨いて、頭と心と体の若返り 味覚リセット講座**  
「味覚リセット」をコンセプトに、ブレンドされた5種類のハーブ緑茶を使います。テイastingケアとティーペアリングケアで味覚を磨き、食習慣や生活習慣の改善につなげることで、若返りや本質的なインナービューティーを目指すオンデマンド講座です。



**味わいの最高峰「ティーペアリング」クックドリンク講座**  
「飲み物を料理する」というコンセプトで、ベースとなる2種類の日本茶と5種類のハーブを自分でブレンドします。3つのハーブ緑茶ケアでティーペアリングを実践することで、咀嚼力、味わい力、味覚力を高め、頭と心と体の若返る力をサポートするオンデマンド講座です。



**上質な水分補給でインナービューティー ネオデトックス講座**  
「頭と心と体のデトックス」をコンセプトに、ベースとなる2種類の日本茶と5種類のハーブを自分でブレンドします。テイastingケアとブレンドケアを中心に、ストレスや捉え方、生活習慣のデトックスを実践し、自らが持つ潜在健康力をバックアップするオンデマンド講座です。

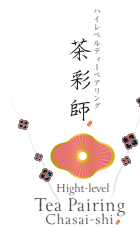
## ⑥茶彩師ネットワーク

ホリスティックネオヘルスを社会に広げるには、皆さまの力が必要です。自らが健康になり、病気ではなく健康を感染させる人材です。健康ネットワークを広げる茶彩師という3つの資格制度を発信していきます。



### 日本茶ティーペアリング茶彩師

製法別の日本茶の個性や可能性、食べ物の味わい方を学び、日本茶を使ったテイastingやティーペアリングを行います。様々な人の食習慣の味覚力、味わい力、咀嚼力を高め、食以外の生活にも活かしていくことで、頭、心、体の健康を導き出すお手伝いを目的とした人材です。



### ハイレベルティーペアリング茶彩師

日本茶ティーペアリング茶彩師の学びをベースに、さらに日本茶にハーブをブレンドし、より多彩な味わいやシーンに合わせたハーブ緑茶の提案を学びます。日本茶とハーブの多彩なブレンドにより、自分と大切な人の創造力、感謝力、感動力を高めることで健康を支える人材です。



### ホリスティックネオヘルス茶彩師

ホリスティックネオヘルスという新しい健康の考え方を基に、ハーブ緑茶ケアを使いこなし、自分自身はもちろん、さまざまな人に対して食習慣の改善から、頭と心と体の健康を導き、頭と心と体の若返りお手伝いすることで茶彩師ネットワークを拡大していく人材です。