

夏バテ防止に**麦茶**を飲んで血液サラサラ!!

~ひと工夫で絶品!!おいしい麦茶の作り方~

日本の夏、麦茶の夏、

いよいよ夏本番!!今年の夏は天気のいい日が多く、連日暑い日が続いていますね。暑い時の水分補給は、熱中症にならないためにも欠かせないものですが、皆さんは普段から何をお飲みでしょうか。

昔から夏の飲み物と言えば麦茶でした。最近はお茶でも様々な種類のお茶が出回っていたり、熱中症対策用のナトリウム入り飲料が店頭で並んでいますが、近年、麦茶の栄養や効果が改めて見直されており、夏バテにぴったりな飲み物として注目されています。

そこで今回は、麦茶のパワーについて一緒に勉強し、ひと工夫でとても美味しくなる麦茶の作り方なども紹介していきます。この夏は、麦茶を飲んで、健康的に暑さを乗り切りましょう!!



天然の機能性飲料



麦茶は他の飲み物と違って、人工的な保存料や甘味料などが一切添加されていない本物の天然飲料です、また、タンニンやカフェインといった刺激の強い物質を含まないため、お母さんが安心して赤ちゃんにあげられる飲料としても、昔から勧められてきました。さらに最近では、健康に大切なパワーが秘められていることが、研究によって立証されています。日本人の祖先伝来の知恵が、現代の生活環境において効果を発揮しています。麦茶は天然の機能性飲料という事が出来ます。

水分補給に適した麦茶の魅力

では次に意外と知られていない、麦茶の持つパワーについて見ていきましょう。お年寄りから子供まで幅広い層に愛される理由が分かります。

血液サラサラ

汗をかいて水分が排出されることで、血液はドロドロ状態になり、疲労物質が筋肉にたまり易くなります。麦を焙煎することで発生するピラジンという成分には、血流を改善させる働きがありますので、ただ水分を補うだけでなく、血液サラサラ効果の麦茶を飲むことで、夏バテ防止・解消のためにはより効果的です。さらに、血圧降下作用のあるギャバも注目されていて、これらの機能成分を高める研究が進められています。



胃を守る働き

昔から麦茶はたくさん飲んでも、お腹を壊しにくいと言われてますが、麦茶には胃粘膜を保護する働きをする物質が含まれおり、麦の抽出物がストレス性の胃潰瘍に対して予防的に作用します。他にも、糖尿病の合併症を防ぐ効果や、炎症を抑える作用など優れた機能があります。

インカフェイン

麦茶は、コーヒーや紅茶などと違い苦みや渋みの成分であるカフェインやタンニンを含んでいません。病気の人やお年寄り、赤ちゃんまで、また寝る前でも飲むことができます。

カラダを冷やす働き

麦茶の原料である大麦には、体を冷やす働きがあるので、水分補給と同時に暑さでほてった体を冷ますには最適な飲み物と言えます。



食物繊維

麦茶には食物繊維が多く含まれているので、整腸効果があり、便秘を改善する働きもあります。



虫歯菌

バクテリアの定着を予防する作用があり、虫歯菌とも言われるミュータンス菌の菌膜生成を阻害する作用もあります。



★飲み終わった後に残った出がらしは、植木の肥料にもなるそうです。生ごみを減らす意味でも、有効利用されてみてはいかがでしょうか。

麦茶を美味しくするテクニック

麦茶パックの香りは、粒のものに比べて約7割も失われるそうです。粒を砕く時の摩擦熱で香りが飛んだり、その後も空気に触れる面積が広いので、香りが逃げ易くなります。そこでパックでも美味しくなるひと工夫をご紹介します。

- ① 水出しで作る際に、直接水の中に入れるのではなく、パックを熱いお湯に1分程度浸してから入れましょう。中の粒が膨らんで良い香りがたっぷり引き出されるだけでなく、抽出時間も半分程度に短縮できます。
- ② 次に香り付けとして、インスタントコーヒーの粉を麦茶1リットルに対しひとつまみ加えるだけで、香りが格段にアップします。コーヒーも麦茶も粒を焙煎して作るので、濃さが違うだけで味は良く似ていて、実際に大麦をコーヒーの代用として用いることもあるそうです。
- ③ 最後に、ごく少量の砂糖を隠し味として加えます。全く加えないものに対して、格段に美味しく感じられるようになります。水の量に対して超微量といっている砂糖なのに、全然違います。ぜひお試しください!!



また、煮だして麦茶を作られる方もいらっしゃると思いますが、煮だし過ぎには注意しましょう。雑味が出て香りが逃げてしまったりは、せっかくの手間も台無しになってしまいます。

♪♪ラジオCM流れています♪♪

ウエノグループでは、毎週5回YBSラジオにおいてラジオCMを流しています。ご自宅やお車の中などで、YBSラジオをつけてお聞きください!!

- ・月曜日「ラララ モーニング」内 09:52 YBSラジオニュース・天気予報 クレジット付
- ・火曜日「ラララ モーニング」内 07:40 YBS道路交通情報 クレジット付
- ・水曜日「キックス」内 13:52 YBS道路交通情報 クレジット付
- ・木曜日「YBSラジオニュースアップ」内 18:00~18:15 クレジット付
- ・金曜日「YBSラジオニュース・天気予報」内 12:00~12:10 クレジット付



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局
TEL055-288-1122
ウエノ朝日薬局
TEL055-287-8911
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2265

★ホームページにて薬剤師ブログなどがチェックできます。どうぞご覧ください!

www.ueno.vc

