

元気なカラダで美味しく食べて。健康な毎日を応援します！

太田胃散 ありがとう通信

2026
3
vol.55

季節に合った
養生は食事から

紅茶のある暮らし

紅茶ってどんなお茶？

私たちの身の回りにはさまざまなお茶がありますが、代表的なものは紅茶、緑茶、烏龍茶などではないでしょうか。実は、これらは同じツバキ科の茶葉からつくられています。酸化酵素の働きを利用してつくられるのが「紅茶」、少しだけ利用するのが「烏龍茶」、利用しないものが「緑茶」です。同じ茶葉でも加工の仕方によって全く違った風味が生まれるというのは興味深いですね。現在、世界中でもっとも多く親しまれているお茶が「紅茶」といわれています。

紅茶はどうして人気？

紅茶の魅力は「豊富な種類」「奥深い香りや味わい」「リラックス効果」「食事との好相性」「豊かなコミュニケーション文化」など。気分やシーンに合わせて好みの一杯を見つけ豊かな時間を過ごす。紅茶には飲む人の心に寄り添う多様な魅力があります。

ダージリンとアールグレイ

日本でよく耳にする「ダージリン」と「アールグレイ」。

ダージリンはインドのダージリン地方で栽培される紅茶。マスカットのようなフルーティーで軽やかな香りが特徴で、茶葉の繊細な味わいを楽しみたい時におすすめです。一方アールグレイは、紅茶にベルガモットという柑橘の香りをつけたもの。華やかで爽快感のある香りが、気分転換やリラックスタイムにぴったりです。ミルクティーやアイスティーにはアールグレイがよく使われます。

おいしいいれ方

まずポットやカップにお湯を入れて、温めておきましょう。冷たい器に紅茶を注ぐと温度が下がり、楽しみたい茶葉の成分（香り・コク・うま味）が十分に出ず、物足りない紅茶になってしまいます。また、いれる時は、新鮮な水道水をくみ、グラグラ煮たった湯を使いましょう。湯の対流で茶葉がポットの中でよく動き、おいしい紅茶になります。

★慌ただしい日々の生活にゆとりを与えてくれる紅茶。香りに包まれて一息つく時間を大切にしながら、この3月も穏やかに過ごしていきたいものですね。





私たちが見つけた健康にまつわる情報を毎月お届け

太田胃散

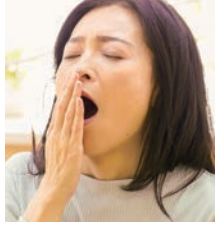
健康コラム

今月のテーマ
睡眠



春はどうしてこんなに眠い？

陽気に誘われてウトウト……。春は「寝ても寝ても眠くなる」という方が多くいらっしゃいます。



実はその眠気、単なる陽気のせいでも、あなたの怠け心でもないんです。実は、季節の変わり目特有の環境に体が懸命に応えようとしているサインかもしれません。今回は、春に眠くなる理由を探ります。

春の夜はよく眠れない？！

日中の眠気は、夜の睡眠がしっかり取れていないことも原因。春は、次のような理由で、夜の睡眠の質が低下するといわれています。

①生活環境の変化

入学や進学、入社や転職などで生活環境が変わるこの季節。心身のストレスが、睡眠の質の低下につながることもあります。

②寒暖差

春は低気圧と高気圧が交互に訪れる関係で、数日の周期で天気や気温が大きく変動します。朝晩の温度差も大きく、入眠時と朝の温度差で睡眠の質が低下しやすくなります。

③花粉症

花粉症の症状や薬によって、夜に眠りづらく

なったり、日中に眠気を感じたりして、睡眠のサイクルが崩れてしまいます。

夜にしっかり眠れないとどんなことが起こる？

睡眠は、脳や体の疲労回復に不可欠。睡眠不足が続くと疲労が蓄積し、いろいろ、集中力や注意力の低下などにつながり、日中のパフォーマンスが低下します。また、変化する環境に対応しようと自律神経がフル稼働してバランスを崩してしまうため、さまざまな体調不良の原因となります。長く続くと免疫力の低下、生活習慣病を招いてしまう可能性もあります。

春の眠気解消や睡眠トラブルの対処法

①朝の光で体内時計をリセット！

私たちの体に備わっている「体内時計」のスイッチは光。朝日を浴びると活動のスイッチが入り、同時に、その時点から14～16時間後に眠くなるように睡眠ホルモンも分泌されるそうです。

②つらかったら短い昼寝をしよう！

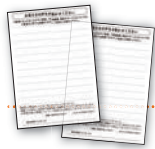
日中どうしても眠くなったら15～30分程度の昼寝が効果的。ただし長時間の昼寝は夜間の睡眠に影響するので注意しましょう。

③花粉を持ち込まない工夫を

帰宅直後の洗顔やうがい、空気清浄機の活用、寝具のこまめな洗濯などが有効です。花粉が付きにくい布団カバーを活用するのもおすすめです。

④すぐかけられる薄手の布団を

春は朝晩の温度差が大きいので、寝室には薄手の羽毛布団などをそばに用意しておくとお宝します。



お客さまからの お喜びの声をご紹介します！

これまで夜中は、なかなか熟睡することができず、睡眠に悩む日が多かったです。健眠生活を飲み始めてからは、比較的ぐっすり眠れるようになり、日常生活も活気を感じられるようになりました。



ご愛用歴：1ヶ月 60代・男性

嬉しいお声をありがとうございます！ぐっすりな睡眠と日常生活の活気を実感いただけて、私どもも大変喜んでおります。睡眠の質が高まると、一日を元気に過ごせますよね。これからも、健やかな毎日を全力で応援いたします！

※募集して集めた“お喜びの声”の一部を掲載しています。※個人の感想であり、効果効能を示すものではありません。※年齢はお便りをいただいた当時のものです。

皆さまからの アイデアレシピ 大募集！

太田胃散ありがとう通信では、「おいしい桑の葉青汁」を使ったアイデアレシピ大募集！牛乳と混ぜて抹茶ミルク風や味噌汁に入れたりなど簡単アレンジから本格レシピまで募集しております。お寄せいただいたレシピは、本誌「太田胃散ありがとう通信」で、お名前（匿名）とともにご紹介させていただきます。レシピ掲載については、スペースの都合上編集させていただく場合がございます。

採用された方には「クオ・カード」500円分をプレゼント。応募には同封のお便り募集専用ハガキをご利用ください。皆さまからのご応募お待ちしております。

応募締切：2026年5月31日(日)

・発表について：レシピ掲載採用者の方には、プレゼントの発送をもって採用の通知といたします。また、ありがとう通信への掲載時期について事前にお知らせ致しません。審査状況や審査結果に関する問い合わせにはお応え致しかねます。あらかじめご了承ください。

お客様の個人情報について ※お送りいただいたお客様の個人情報は、関連情報のご案内のほか、個人を特定しない統計データとして利用させていただきます。詳しくはホームページをご覧ください。 <https://ohta-isan.co.jp/privacy/>

