



ココア

冬の夜の定番とも言えるココア。甘くほろ苦く、そしてとろりとした感触が子供たちに人気だが、血圧が低めで、いまいち気力が出ないという大人にもぜひお薦めしたい。整腸作用や抗鬱作用もあって実によろしいのだ。

心



龍井茶 (ロンジン茶)

中国で宇治にあたるのが龍井という場所。かなり人気のお茶の産地だそうだ。日本の緑茶とは違い蒸すのではなく、釜で炒って作る。熱を鎮めてイライラを解消してくれる。但し飲みすぎると体を冷やしてしまう。

心 腎



タンポポコーヒー

コーヒーと名乗っているが、コーヒー豆は一切使われていない。タンポポの根を煎じて作る。胃腸を養い、体を丈夫してくれる。内臓の熱や毒を除いてお肌をきれいにしてくれるそうだ。ノンカフェインである。

脾 肝



菊花茶 (キク力茶)

菊の香りが実際に上品なのだ。肝を養って目に作用し、視力の改善や目の充血を解消してくれる。咽の痛みから始まる風邪や頭痛にも有効。狭心症の痛みを緩和する作用もあって、菊の花の能力のすごさには脱帽してしまう。

肝



スパイスミルクティー (ジンジャー・シナモン カルダモンほか)

紅茶

紅茶には体を温める効能がある。それにスパイスを入れれば、さらに効果的。となれば冬の飲み物のようだが、実は夏の冷房のききすぎたオフィスなどで働く人たちにもうつつけのものだとも言えると谷山さんは語る。

脾 肺



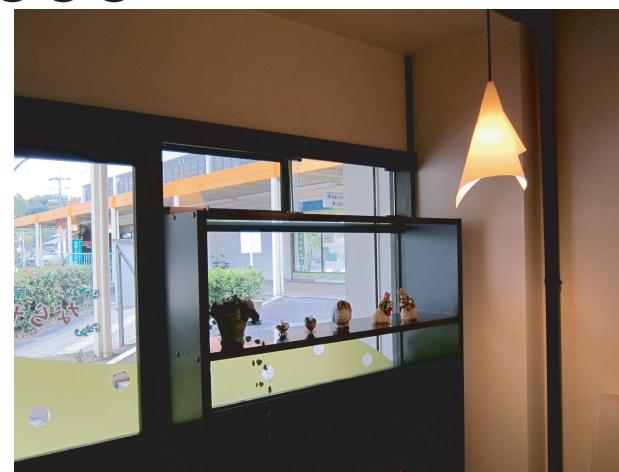
烏龍茶 (ウーロン茶)

青茶

どろりんとした飲み口で、香ばしい美味しさがある。暑気を鎮め、渴きを癒す。脂肪分を分解してくれるので、脂っこいものを食べた時に飲むと効果的だそうだ。ただ痩せるためにと何杯も飲んでも、体を壊すだけなので注意。

心 腎

心 肺 腎 肝 脾 崎経:どの氣の流れに作用するかを表す



吉野本葛の葛湯 (生姜入り)

風邪薬「葛根湯」の主成分葛がたっぷりと入ったお茶。寒気を払い、氣の巡りを良くしてコリをほぐしてくれる。ほのかに甘く、飲んでいるうちに体がぽかぽかしてくる。抗インフルエンザ作用もあって冬の定番かも。

脾 肺



五味子茶 (ゴミシ茶)

ならやま茶館で人気のお茶のひとつ。五つの味を持つとされ、五臓を養い喉を潤して呼吸器系を調べてくれる。精神安定作用もあり、動悸、寝汗、多夢などの症状に効果がありとのこと。酸っぱさがあり、香りも独特。

肺 腎



豆乳シェイク (ココア・シナモン 黒胡麻)

豆乳は中国四大発明に並ぶとも言われるほど人体の健康を保つのに優れた飲み物。中国の人は毎朝豆乳を飲んでいるらしい。すこぶる健康だから、あんなふうに強気なのかも。造血、浄血、強骨、潤肌などに広く作用する。

腎 肺



ならやま茶館
おしながき



まい瑰花茶 (マイカイカ茶)

バラ科ハマナスの花蕾を浮かべたお茶。鼻に抜ける香りが実際にゴージャス。肝氣の巡りを良くして胸のつかえや脇腹のはりを解消し、晴れやかな気分にしてくれます。落ち込んでるとき、イライラしているときによろしい。

肝



擂茶 (レイ茶)

えっ、コレお茶?って感じだが、緑茶と20種類以上の豆や雑穀類をすり潰したもの。その歴史は古く、三世紀、中国の三国時代から存在するといわれていて、大切な客人に振舞われる。ほんのり甘く、実においしい。

心 肝
肺 脾
腎



棗茶 (ナツメ茶)

けっこう甘い。棗の香りが立ち上るようだ。胃腸の調子を良くし、元気をつけてくれる。薬の薬効を調和して副作用を抑えたり、造血作用を促進し、貧血を予防。精神を安定させる効果あり。抗アレルギー作用も。

脾



氣にいったものを、氣のままにどうぞ。
薬食カフェならやま茶館 谷山鹿郎

