

## 紅茶・抹茶・ほうじ茶

- ・免疫カアップ ・抗ウイルス
- ・抗酸化作用 ・抗菌作用
- ・インフルエンザ予防



## カルダモン

- ・スパイスの女王
- ・抗酸化作用 ・口臭予防



## シナモン

- ・血管修復 ・血液浄化 ・血糖値調整
- ・抗ウイルス ・殺菌作用



## クローブ

- ・肝臓保護 ・血糖値調整
- ・呼吸器官 ・鎮痛
- ・抗ウイルス ・殺菌作用



## ジンジャー

- ・リラックス ・血行促進
- ・新陳代謝機能
- ・抗ウイルス ・関節痛



## 牛乳

- ・五臓を養う ・血圧調節
- ・肺、胃腸、肌、髪を潤す



## エルダーフラワー

- ・万能の薬箱 ・安眠
- ・むくみ ・緊張緩和
- ・風邪予防 ・血流改善



## カモミール・ジャーマン

- ・植物のお医者さん ・安眠 ・抗うつ
- ・関節痛 ・リラックス ・口内炎



## ラベンダー

- ・ハーブの女王 ・リラックス ・抗うつ
- ・殺菌作用 ・不眠改善 ・神経疲労



## はちみつ

- ・抗酸化作用 ・抗ウイルス
- ・抗菌作用 ・便秘改善
- ・スキンケア ・記憶力



### 参考文献

『薬膳・漢方の食材帳』

葉日本堂 監修 実業之日本社 2010年

『メディカルハーブレシピ』

ローズマリー・グラッドスター著 日本堂出版 2012年

『生薬単』

伊藤 美千穂、北山 隆 監修 原島 広至 著 丸善雄松堂 2007年

『アロマセラピーのきほん』

佐々木 薫 著 株式会社主婦の友社 2013年

『心と体の不調に効く ハーブティー ブレンドBook』

おおそね みちる 著 講談社 2014年

『中医 アロマセラピー 家庭の医学書』

有藤 文香 著 株式会社池田書店 2008年

『ハーブティー その癒しのサイエンス』

長島 司 著 フレグランスジャーナル社 2010年