

ハ - ブティ -

岡田医院院長

岡田 研吉

ハ - ブティ - とは、古代ギリシャから飲まれていたお茶の総称で、薬効のある植物を乾燥させその薬効を抽出した**薬草茶**のことをいう。

1 イチゴのへた茶

イチゴのへた茶はウイルスや細菌を撃退して風邪を強力に予防する。

- * 注目情報：イチゴのへたには抗ウイルス作用のある“**エラグ酸・エピカテキンガレド**”が、果肉の5倍以上含まれていることが判った。（宇都宮大学）
つまり、これによってウイルスや細菌を撃退して風邪を強力に予防する。
- * 風邪を予防する“エラグ酸・エピカテキンガレード”のイチゴ部位別含有量（mg/g）
へた：80、果肉：10、種：5
- * イチゴのへたに含まれる抗ウイルス成分は、乾燥させてお茶にすることで効率よく抽出され吸収率・即効力が高まり香りも良くなる。
- * イチゴのへたに含まれるエラグ酸の抗菌作用
菌数の割合が、初期 100%----→20 分後の菌数 20%に減った。
ウイルスや細菌を撃退して風邪を強力に予防する効果がある。
- * イチゴのへた茶・作り方のポイント
 - ・ イチゴのへたは、電子レンジでチンして乾燥させる。
 - ・ 乾燥させたイチゴのへたを細かくしてお茶にする。
 - ・ イチゴのへた茶の効果を高めるにはハチミツを加える。
（イチゴのへた茶 200ml に対して、ハチミツ小さじ 1）
- * イチゴのへた茶の作り方
材料 2 人分
*イチゴのへた 20 個分 *水 400ml *ハチミツ 小匙 2
イチゴのへたを電子レンジ（500w）で 6 分間加熱して細かくする。
1 分間煮出す。
ハチミツを加えて出来上がり。

- * イチゴのへた茶とクズ粉と一緒に摂ると、ウイルスや最近を撃退して風邪を予防する効果がさらに高まる。
クズのオリゴ糖がイチゴの有効成分の吸収を高めてくれる。

2 ゴボウ茶

- * ゴボウ茶は、冬の間溜まる活性酸素を除去してシミ・シワ・老化を予防する。
ゴボウ茶は皮膚の熱を取って代謝をよくするのでニキビ、赤あざ、日焼け、シワなどを解毒して若返らせる。
- * 注目情報：ゴボウに含まれる“**ペルオキシダ - ゼ**”は、緑茶やウ - ロン茶よりも強い活性酸素除去効果を発揮することが判った。（同志社大学）
つまり、冬の間溜まる活性酸素を除去してシミ・シワ・老化を予防する。
- * ゴボウ茶・作り方のポイント
ゴボウは、水にさらしてから千切りにして冷蔵庫で一晩冷やし乾燥させる。
お湯で煮出す直前に細かく切ってお茶にする。
ゴボウ茶の効果を高めるには、乾燥させ、細かく切ったゴボウを水から煮て、沸騰する前に火を止める。
塩昆布を湯飲みの底に敷いてゴボウ茶を注ぐ。
- * ゴボウ茶の作り方
材料 2 人分
ゴボウ：1/3 本、塩昆布：1 枚 5 cm角、水：500ml
作り方
ゴボウは長めの短冊切りにし、水に軽くさらす。
を千切りにして、ペ - パ - タオルに広げ、冷蔵庫で一晩乾燥させる。
水を入れた鍋に、ゴボウをみじん切りにして煮出す。
沸騰前に火を止め、塩昆布を入れた湯呑みに注ぐ。
- * ゴボウ茶を**ご飯の炊き込み**に使うと、活性酸素を除去してシミ・シワ・老化を予防する効果が一層高まる。

3 キャベツ茶

- * 注目：キャベツに含まれる“**ジ・メチルスルフィド**”は、血栓を予防し脳卒中・心筋梗塞などを予防する効果がある。

- * 血栓・脳卒中・心筋梗塞などを予防するキャベツ茶・作り方のポイント

キャベツは大きい葉のまま酢を塗って陰干しで乾燥させる。

キャベツの有効成分“ジ・メチルスルフィド”は、血小板凝集を抑制して血液の凝固を抑制して血液をサラサラにする。それを助けるのが酢。酢は肝臓に入って血のめぐりを良くする。2つの相乗効果で一層の健康を保てる。また酢を塗ることで揮発性成分が発散するのを防いで水分だけ飛ばしてくれる。

- * キャベツ茶の作り方

材料 2人分 *キャベツ：4枚、酢：適量、水：500ml、ユズの皮：少量

作り方 キャベツは大きい葉のまま洗い、水気を取って、キッチンペーパーで酢を表面に塗り、日陰で1日乾燥させる。

を細かく刻んでフライパンでから煎りして煮出す。

湯呑みに注いでユズの皮を浮かべる。

- * キャベツ茶で豚肉を煮込むときに使うと血栓を予防し脳卒中・心筋梗塞などを予防する効果が高まる。

- * 豚肉には豊富なアミノ酸、ビタミンB群があり。

- * 血栓・脳卒中・心筋梗塞などを予防する**キャベツ茶の豚ス・ブ**の作り方

材料 4人分	キャベツ茶	400ml	塩	適量
	豚ばら肉	100g	コショウ	適量
	ニンジン	1/4本	しょう油	大匙2
	タマネギ	1/4個		

作り方： 豚肉は食べやすい大きさに、ニンジンはせん切り、タマネギは薄切りにする。

鍋にキャベツ茶を沸かし、豚肉をいれ沸騰したら灰汁をとり、ニンジン、タマネギを加え火がとおったら、塩・コショウ・しょう油で味を整える。