



1983年、日本紅茶協会は11月1日を「紅茶の日」と制定しました。

茶葉を変えたり、レモンやミルクを入れたりとお好みで紅茶の香りや味を楽しむ方も多いのではないのでしょうか。日暮れが早まり、気温が下がる季節に、紅茶で体を温め、リラックスした時間を過ごせるよう、紅茶の効能やおすすめの飲み方をご紹介します。

紅茶の日の由来

江戸時代、鎖国をしていた日本では緑茶が主流でした。伊勢の船頭・大黒屋光太夫が、嵐による海難でロシアに漂着しました。船の仲間とともに謁見したロシアの女帝エカテリーナ2世は帰国を認め、1791年（寛政3年）11月1日、お茶会に招待しました。大黒屋光太夫が、日本人として初めて外国での正式なお茶会に参加した日とされています。

紅茶の主な効能

「集中カアップ」



コーヒー豆、茶葉などに含まれるカフェインは、中枢神経が刺激され、頭がすっきりして集中力が高まり、その効果は2~8時間続くといわれています。しかし過剰に摂ると、動悸や震え、不眠、下痢や吐き気などの症状が出ることがあります。仕事や勉強に集中したいときに良いですが、カフェインにより眠気が妨げられるので、寝る前の摂取を控えるなど飲む時間帯と量に注意が必要です。

「抗酸化作用や抗菌・殺菌作用」

茶葉に含まれる渋み成分のカテキン、紅茶に含まれる赤い色素成分のテアフラビンには、血糖値やコレステロール値を下げるほか、生活習慣病の原因となる活性酸素の影響を抑えたり、感染症や虫歯などを防いだりする効果が期待できます。

「リラックス効果」

うま味成分であるテアニンを摂取すると、脳にα波が発生し、リラックス効果が得られます。学業や仕事など日々の生活で疲れやストレスを感じたときは、紅茶を飲んでみましょう。

おすすめの飲み方

- ・ ミルクティー向きの紅茶：アッサム、オレンジ・ペコティーなど
- ・ ストレート向きの紅茶：ダージリン、アールグレイなど
- ・ 寒くて冷えた日に「アップルジンジャーティー」



一口大に切ったリンゴ、薄切りのしょうが1~2枚をカップに入れて、上から熱い紅茶を注ぐ。
お好みではちみつを加えても◎

