

## 【眠る前のおすすめハーブティー】

ハーブティーの種類はたくさんあります。1種類の茶葉で作られたハーブティーもあれば、複数の茶葉をブレンドしたハーブティーもあります。ここでは、「睡眠」に効果の高いハーブティーを中心に代表的なものをいくつか紹介していきます。

### カモミール

鎮静効果や発汗作用もあり、身体を温めてくれるので安眠をサポートして眠りやすくなるはずです。また、消化促進作用もあります。食べすぎた日に飲むと胃もたれをやわらげてくれます。リラックス効果が高いことで知られていて、不眠症や神経痛の治療として古くから使われていました。

### ラベンダー

香りの高い花として知られるラベンダーも、カモミールと同じく花の部分がハーブティーとして使われます。精神安定作用があり、ストレスや、不安をやわらげます。そのままハーブティーとして飲むだけではなく、就寝時に枕元に置いておいたり、アイピローに入れて使用したりしても効果的です。ポプリなどにも使用でき、その用途が幅広いのも特徴的です。

### ローズヒップ

気分を明るくする作用があるバラの花びらのお茶には、鎮静効果があります。ローズヒップティーは「ビタミンCの爆弾」と言われるほど豊富にビタミンCを含んでいます。

しがいせん えいきょう おさ せいせい ほ じ たす はだ さいせい うなが  
紫外線の影 響を抑え、コラーゲンの生成と保持を助け、肌の再生を促し  
てくれます。

ほか じょうず せつしゅ しょくもつせん い ふく  
その他にも、上手に摂取することで、食物繊維が含まれていることから、  
べんぴかいしょう こうか きたい  
便秘解消の効果も期待できます。

## ペパーミント

せいりょうかん かお こうか しょうか  
清涼感のある香りで、リフレッシュ効果があるペパーミント。消化をよく  
してくれるので、胃もたれしているときにおすすめです。風邪をひいたときの  
はな こうか  
鼻づまりにも効果があります。ペパーミントだけだと、香りが強すぎる場合  
もありますが、じつ ひじょう あいしょう  
実はカモミールと非常に相性がよいので、ブレンドするの  
もよいでしょう。

## レモングラス

ふる かんせんしょう ねつびょう き やくそう もち  
アジアでは古くから、感染症や熱病に効く薬草として用いられてきたレモ  
ングラス。

りょうり つか りょうり つか  
料理によく使われており、タイ料理のトムヤムクンに使われていることは  
ゆうめい  
有名です。

さつきん さよう はつねつ すつう かぜ しょき  
レモングラスティーには殺菌作用があり、発熱や頭痛などの、風邪の初期  
しょうじょう こうかてき  
症状に効果的です。

いちょう ちょうし ととの さよう しょくご しょく  
また、胃腸の調子を整える作用もあるので、食後におすすめです。食  
よく たす い なか め こうか きたい  
欲がないときや、食べ過ぎによる胃もたれ、お腹のガス抜きなどに効果が期待  
できます。

に かお せいぶん こうか  
レモンに似たさわやかな香り成分にはリフレッシュ効果があります。

## オレンジピール

かわ ほ つく  
オレンジの皮を干して作られたハーブティーです。

さわやかなオレンジの香りや風味は、これからハーブティーを飲み始める方にも飲みやすいハーブティーです。他のハーブティーとのブレンドにも使用されやすいハーブティーです。

抗うつ作用や、鎮静作用に優れています。また消化促進や胃腸の調子を整える働きもあります。

就寝前はハチミツを入れて少し甘くしてから飲むと、優しい味と香りでもリラックスすることができます。

## セージ

セージはお茶としての歴史が長くイギリスでは17世紀にインドや中国から紅茶が輸入されるまでとてもよく飲まれていたといわれています。

セージの葉は乾燥させると独特な香りが強くなりますが、お茶にするととてもマイルドな味になります。

気持ちが落ち着かないイライラする時や不安で眠れない時、気持ちがふさぎ込んだ時などにおすすめです。ホルモンのバランスを整える効果もあります。

種類によって効果もさまざまなハーブティー。できれば、「眠れないから、安眠にはカモミール」などのように決めてしまわず、体調や気分によってハーブティーを変えると、より楽しくかつ効果をきちんと感じる可以做到でしょう。