

今日は緑茶？ それとも紅茶？

毎日の生活にかかせないお茶

食前や食後だけでなく、ほっと一息ついたり、のどを潤したり。私たち日本人にとっては、大切な存在です。毎日飲むものだからこそ、お茶を使った健康づくりに注目してみました。

緑茶、紅茶、中国茶など、種類も豊富でそれぞれに色や香り、味も違い、成分も異なります。今回は緑茶と紅茶にしぼって、それぞれのもつ特性やその効能・効果、おいしい淹れ方などをご紹介します。

自分のからだの体質や体調にあわせて、上手に使い分けをしてみましょう。

Green or Red?