

紅茶 — Red —

この一杯から始まる 至福のひととき

「紅茶を楽しみたい人」のためにと4年前に惣領にオープンしたバーニー&バーニー。外国製の紅茶をはじめ、食の安全で現在注目されている国産紅茶まで品ぞろえは豊富。気軽に受けることができるお茶教室で紅茶ライフも広がります。



紅茶専門店バーニー&バーニー
益城町惣領
☎096-285-6070
店員 MIKIさん

紅茶というとちょっと敷居が高いような、優雅なティータイムを思い描く人も多いようですが、本来は急須と湯呑みさえあれば楽しめる気軽なものです。

まずは、紅茶の美味しさを純粹に味わっていただきたいです。水の都といわれる熊本。特に、益城町のおいしい水は紅茶を美味しく味わうのにとっても適していますよ。

紅

茶の渋みの成分であるタンニンはどの植物にも含まれていますが、お茶類の中で最も多く含まれているのは紅茶です。

タンニンの効能は、血中のコレステロールを下げる、動脈硬化を予防する、過酸化脂質の生成を抑え老化を防止する、風邪のウィルスを抑える、脳卒中を予防する、下痢止めなどがあります。

次に多く含まれているカフェインには、皮下脂肪の燃焼を促進するダイエット効果、疲労回復作用、消化促進、利尿・発汗作用があり体内の老廃物の排出を促す、リラククス作用などがあります。

また、ビタミン類では、皮膚や粘膜の形成に作用



するビタミンA(カロテン)や疲労回復に効くビタミンB群、ポリフェノール化合物には高血圧予防や血管壁の強化作用の働きがあるといわれています。

特に最近では、紅茶のダイエット効果が非常に注目されています。スポーツをする前に紅茶を飲むことで中性脂肪を分解する作用が働き、運動するときのエネルギー源として中性脂肪を消費する効果があるといわれています。