

☕ たまにはお酒なしの夕食を！

「ハイティー」という言葉ご存じですか？
聴きなれない方も多いかもしれません。午後のゆったりとした時間を使い、ミルクたっぷりの紅茶やスコーンなどの焼き菓子を楽しむ「アフタヌーンティー」ならご存じですよね。「ハイティー」は17～18時頃から始まる、夕食を兼ね合わせたお茶習慣です。「サンドイッチ」「お菓子」などの軽食はもちろん、肉や魚など使用したメイン料理も用意されます。休肝日には紅茶を用意し、優雅にハイティーなどいかがですか？

※料理に使われているお花はエディブルフラワー（食べられる花）で、食感が良く、ほのかに香りも楽しめます。

🍴 どのような食材、料理法が腸活になるのでしょうか？

腸活は善玉菌を含む、体に良い働きをする『プロバイオティクス』と、その善玉菌のエサとなる『プレバイオティクス』の両方を意識して摂ることが大切です。乳酸菌や納豆菌、ビフィズス菌などが含まれる発酵食品は『プロバイオティクス』食品です。

みそやしょうゆなどの発酵調味料や、だしの材料のひとつになるかつお節（枯節）も発酵食品です。善玉菌のエサになりやすい水溶性食物繊維は果物や野菜、海藻類に多く含まれます。甘味料として使われるオリゴ糖ですが、大豆、ごぼう、小豆、玉ねぎなどにも含まれます。

🍵 お茶（紅茶、緑茶、中国茶など）の効用

急須にお湯を注いだ瞬間の香り、茶杯にお茶を注いで一呼吸、茶杯を鼻に近づけて、そして、一回。どの瞬間もお茶の香りが毎日の疲れから解放してくれます。

お茶に含まれるテアニンがリラックスに効果的な成分です。テアニンは玉露や抹茶などの旨みの強いお茶に多く含まれます。アッサム種（紅茶向きの品種）よりも、中国種（緑茶、ウーロン茶向きの品種）に多く含まれるそうです。

でも、成分以外にもリラックスする時に大切なことたくさんありますよね！くつろげる空間だったり、友達だったり、自分の好きな香りだったり…。

盛付：山本 由紀子