

ほっそり美人茶 効能一覧表 【社内学術研修用】

- ✓ **生活習慣病の改善**を目的とした健康茶で、特に**ダイエットが必要な方や、高血圧の方、血糖値が高めの方にお勧め**です。
- ✓ **無添加**で、尚且つ**ローカフェイン(カフェイン検出はゼロ)**ですので、就寝前でもお飲み頂くことができます。
- ✓ 毎日続けやすい健康茶として、**遠赤外線焙煎による香ばしさ**があります。
- ✓ 成分摂取量も少量ずつバランスをとっていますが、以下のご注意をお願いします。
 - ※ 1人、1日1パック(1~1.5ℓ)が目安です。過剰摂取はお控えください。
 - ※ 妊婦の方、授乳中の方はお控えください。
 - ※ 2週間以内に手術を受ける方は主治医にご相談ください。
 - ※ 血圧降下剤や血糖降下剤との併用時には、数値が下がり過ぎないように注意してください。
 - ※ お子様でもお飲みいただいて問題ありませんが、アレルギーの心配がある場合はお控えください。



① 杜仲葉



中国

滋養・強壮
高血圧抑制
肥満防止

トチュウ(杜仲)は、中国中部原産の落葉高木で、日本には大正時代に渡来。その葉の効能として「強壮、強精、鎮痛」など。特に「高血圧症の改善、肥満防止」効果が注目されている。杜仲葉配糖体を関与成分とし、「血圧が高めの方に適した食品」として特定保健用食品(トクホ)が許可されている。

② エビスグサ(ケツメイシ)



インド

整腸・便通
高血圧抑制
緑内障緩和

エビスグサは、アメリカ原産のマメ科の一年草でハブ茶として飲用されている。主な効能に「**整腸、便通(緩下)**」があり、「**高血圧症や緑内障**」にも用いられる。『神農本草経』でも、上品は無毒で長期服用が可能な養命薬として紹介されている。

③ ハトムギ(ヨクイニン)



ベトナム

滋養・強壮
肌荒れ防止
血糖値低下

ハトムギ(ヨクイニン)は、中国、インドシナ地方の原産で、日本には古くから渡来し、漢方素材としての利用経験も長い。「美容」に効く成分として注目されている。主な効能として「**滋養強壮、抗肌荒れ、血糖降下、イボ取り**」が知られる。漢方では、「**利尿、消炎、鎮痛、排膿**」のために用いられてきた。

④ プーアル



中国

ダイエット
コレステロール低下
血糖値低下

プーアル茶(普茶、黒茶)は中国雲南省南部を原産とする中国茶の一種。主な効能として「**ダイエット、コレステロール低下、血糖値低下**」への効果が期待されている。体内の脂肪を洗い流し、消化を促進させる働きがある。新陳代謝を促し、利尿作用がある。カフェインを含有する。(※ほっそり美人茶ではカフェイン検出ゼロ)

⑤ 玄米



日本

ビタミン・ミネラル
食物繊維

粳(もみ)米から粳殻のみを除いた精白していない米をいう。玄米はタンパク質(100グラム中6.8グラム)、脂質(同2.7グラム)、無機質(同650ミリグラム)、ビタミンB1(同0.41ミリグラム)、食物繊維(同3.0グラム)の含量が白米より多く栄養的に優れる。

⑥ 麦芽(大麦)



オーストラリア

消化促進
コレステロール低下
胃がんリスク低減

麦芽(バクガ)は古くから食用と同時に薬用にも使われてきた。中国漢方などでも「**消化**」を助けるものとして使用されている。「**高コレステロール血症、胃がんのリスク低減**」に対する有効性が示唆されている。

⑦ カワラケツメイ



中国

ミネラル豊富
利尿作用

カワラケツメイは、本州、四国、九州の河原、道端などに生え、朝鮮半島、中国にも分布。浜茶、豆茶、弘法茶とも呼ぶ。ミネラルによる利尿作用がある。漢方では利尿薬とし腎臓炎などに用いる。

⑧ ギムネマ



インド

血糖値低下
糖吸収阻害
甘味覚阻害

ギムネマ・シルベスタは常緑つる性植物。主に「**糖尿病**」に対して、古くから活用。「**糖分の吸収を抑える**」「**血糖値の上昇を抑える**」。甘味と苦味を阻害するため、甘味食品への食欲減退効果がある。ギムネマ酸は小腸でのブドウ糖吸収を抑制し、また膵臓β細胞の成長を刺激する。

⑨ キダチアロエ



日本

健胃、緩下
血糖値低下

キダチアロエは、南米アフリカの原産で、日本には江戸時代に渡来し、観賞用、薬用として各地で栽培。主な効能は「**健胃、緩下、強壮**」など。「**医者いらず**」と呼ばれるアロエ類の一つで、「**自然治癒力を向上させる**」、「**血糖値を低下させる**」、「**整腸作用がある**」。