

# 和ハーブとは

日本をふるさととして古くからこの風土に育ち  
私たちの生活と健康を支えてきた有用植物のこと

- ニホンノキレイ (美容) \*ティーバッグの持ち手がベージュです\*
- ニホンノスコヤカ (免疫力アップ)
- ニホンノサワヤカ (爽快)

## 効果・効能を期待できる和ハーブ

### よもぎ

「ハーブの女王」とよばれる万能和ハーブ  
造血作用 貧血予防 浄血作用 心筋梗塞や脳梗塞の予防 整腸作用  
便秘予防 デトックス効果 抗発ガン作用 免疫力強化 など

### イブキジャコウソウ

「和のタイム」とよばれ、防菌ハーブの花言葉は「潔癖症」  
抗菌作用 抗ウィルス作用 強壮作用 疲労回復 など

### 月桃

高ポリフェノール（赤ワインの34倍）のアンチエイジング植物  
美肌 ダイエット補助 便秘解消 ストレス緩和 アンチエイジング など

### ボタンボウフウ／長命草

沖縄の美容系「パワーベジタブル」  
美肌効果 抗酸化作用 抗肥満効果 血流改善 など

### クロモジ (岡山県産)

和のローズウッド  
殺菌作用 鎮静作用 安眠作用 免疫活性作用 抗ウィルス作用 など

### アマチャ

砂糖の1000倍近い天然素材の甘味料でノンカロリー  
抗アレルギー作用 抗菌作用 便秘改善 血行促進 美肌効果 など

### ニホンハッカ

清涼感のあるメントールがペパーミントよりも多い「和のミント」  
抗菌効果 覚醒効果 消臭効果 安眠効果 美容効果 血行促進 など

### ハス (おしべ) (滋賀県長浜産)

花一輪からわずか0.6g程度しか収穫できないたいへん希少な和ハーブ  
強壮作用 抗酸化作用 デトックス作用 アンチエイジング など

# ハーブティーを飲むタイミング

寝る1時間前くらいにトイレを済ませてから飲むことで  
美肌・安眠・リラックス効果を期待できます  
※このハーブティーはノンカロリー・カフェインです※

## ハーブティーの淹れ方

### STEP 1

#### ティーポットを温める

温かい飲み物の温度が急激に下がると、香りや風味が損なわれます  
熱湯を注ぎ、ティーポットが温まったらお湯を捨ててください

### STEP 2

#### お湯を注いで蒸らす

ポットにティーバッグを入れ、沸かしたお湯を注ぎます(250~300ml程度)  
蓋をして4分程度蒸らします  
茶葉から溶け出す色と香りをお楽しみください

ニホンノキレイ・ニホンノスコヤカは、ティーバッグから茶葉を取り出すと  
より色と香りをお楽しみいただけます(茶こしをご利用ください)

### STEP 3

#### ティーバッグを取り除く

ティーバックを入れたままにするとえぐみなどが出ることがあります


### STEP 4

#### かき混ぜる

重いハーブが下にたまるので、軽くかき混ぜてください

色と香りを楽しみながら、ゆっくりお召し上がりください

★1つのティーバッグで約2~3回分お楽しみいただけます

 井入農園は農薬を使わずに和ハーブを育てています 