

## ～暑いときこそ、熱いお茶！～

夏場は汗をかき、水分補給をする機会が多くなります。しかし冷たい飲み物をガブ飲みすると胃液を薄め、胃腸の機能を低下させてしまいます。また、冷房によってからだも冷えているため冷たい飲み物を飲むことでさらに悪化し、疲れが溜まりやすくなります。特にジュースは砂糖が大量に含まれるため、砂糖の取り過ぎとなり、糖質を分解するためのビタミンが不足してしまいます。その結果、疲労感が増します。そこで、熱いお茶を飲むことをおすすめします。お茶には胃液の分泌を助

ける働きがあり、食欲を増進させる作用があるそうです。またビタミン・ミネラルも含んでいるため、夏に不足しがちな成分を補います。暑い時期に熱いお茶を飲むのは苦手という方は、氷を1～2個入れて少し冷ましてから飲むようにしましょう。

夏バテ予防のために、暑くても熱いお茶を飲みましょう。

