



# ◎.I.Z 発酵食品ガイドブック



# 目次

- ①ご挨拶
- ②発酵食品の美容・健康効果のまとめ
- ③美容のために食事に取り入れたい4つの発酵菌
- ④お手軽、簡単に取れる3つの豆類
- ⑤高カロリーで懸念される2つの乳製品
- ⑥美容効果の高い4カ国のお茶



## ①ご挨拶

先日は、OIZ美容液(PBジェル)をお試しいただきありがとうございました。

このレポートは、これまでにオイズを使ったことがある方だけへのプレゼントです。

OIZ美容液を開発した弊社「発酵醸造研究所」では、パン等の発酵食品も開発し、弊社のカフェ『Anniversary&Days cafe』や学校などで提供しております。

店舗は千葉県のJR京葉線 検見川浜駅の近くにあるので、もしお近くにいらっしゃる機会があれば、是非お気軽に当店に立ち寄っていただくと幸いです。



### Anniversary & Days cafe

所在地	261-0011 千葉市美浜区真砂 3-15-6
連絡先	TEL 043-379-7584 FAX 043-379-7584
最寄駅	JR京葉線 検見川浜駅
休日	無休
その他	8:30~21:00

株式会社ベイベイベイ



### ◆Anniversary&Days cafe

“気軽にスタイリッシュ&おいしい幸せ”がコンセプトのテイクアウト可能なファストフードのカフェ。夜はビールやワインも・・・



Anniversary & Days cafe

### ◆発酵醸造研究所

当社の発酵技術・ノウハウをさらに進化させ、食を通じて“美しい食事で健康な未来”をめざすラボトリー

発酵醸造研究所

### ◆スキルアップ・サークル&カルチャールーム-SUCC-

向上心のある個人・団体を応援。また輝く原石を発掘、育成。共に成長し、その力を世の中を発揮してもらおう“楽しい未来の実現をめざすブチスクール”

SKILL UP CIRCLE & CULTURE

さて、発酵食品でこれまでに培ってきた「食品の発酵のノウハウ」を元に、材料メーカーと共同開発したオイズ発酵美容液は美容業界では極めて珍しい存在だと思えます。

美容というのは、もちろん外側からのスキンケアは大事ですが、それと同時に発酵食品などの美容食品も合わせて取り入れていく事が私たちは大切だと考えています。

身体の外側からは5つの美肌菌のOIZ PBジェルでケアしつつ、内側からは発酵食品を取り入れていくことが、本来の正常なお肌に取り戻す「鍵」になるということです。



そこで、このレポートでは、発酵醸造研究所がオススメする普段の食生活に簡単に取り入れられる発酵食品についてご紹介していきます。

普段のお食事やレシピの材料として参考にいただければ幸いです。

是非、発酵食品を普段の食事に少しでも取り入れることを『習慣化』していきましょう。



## ②発酵食品の美容・健康効果のまとめ

発酵食品が美容に良いと言われる根拠は、発酵させた食材が抗酸化作用、美白作用、保湿作用、デトックス作用を発揮する為など様々な理由があるということです、。



食材はそのまま頂くよりも発酵させることで抗酸化作用がUPし、アンチエイジング効果が高まるともいわれています。

また、ビタミンやフラボノイドなど食材の中の抗酸化作用成分は、発酵過程を経ることで各々の役目を十分に発揮しやすくなることが分かっています。

米ぬかや日本酒の美白効果も有名ですよ。お米を発酵させたエキスはメラニン色素を抑える作用を持つので、くすみの原因を除去することができます。

乳酸菌を発酵させたエキスは、皮膚の色素沈着を引き起こすメラニン生成に関わるチロシナーゼの活性化を食い止めます。

紫外線は1年中降り注いでいますし、年間を通して肌を白く保つ為に献立には糠漬けも加えましょう。

普段何気なく食べている大豆の発酵食品、納豆もヒアルロン酸の10倍近い保水力を誇る保湿食材です。

良質のタンパク質にビタミンB群、ビタミンEなど美肌成分も多く、冷蔵庫に常備しておきたい発酵食品です。

体内に蓄積された老廃物を排出させるデトックス効果も、美を維持する上で欠かせない発酵食品の重要な役割です。

定期的に発酵食品を食べてデトックスしておけば、身体に不要な毒素が溜まることもなく、腸内環境も健康的に保つことができます。

腸の美しさはスキンコンディションに反映されますから、意識して発酵食品で美容対策に励みましょう。



### ③美容のために食事に取り入れたい4つの発酵菌

#### 1. 乳酸菌

乳酸菌の美容効果を利用した乳酸菌ダイエットが「**痩せる上に肌に透明感が出る!**」と評判です。

ヨーグルトや漬物、納豆など発酵食品は昔から身体を健やかに保つ健康食品として有名ですが、**健康の要は腸にある**と言っても過言ではありません。



腸内に生息する細菌は1キロ以上、約100種類にも及びますが、善玉菌と悪玉菌、日和見菌の3種類に大別されます。

消化吸収を助け、善玉菌が過剰に増殖しないよう抑制する乳酸菌などの善玉菌をメインに、**悪玉菌と日和見菌が適度にバランスを保って存在している状態が理想的**です。

ただ、善玉菌より悪玉菌、日和見菌の数が増え活発に活動するようになると、便秘症状も起こりやすく腸年齢も一気に老化して太りやすくなり、肌の状態も崩れてしまいがちです。

乳酸菌を積極的に摂取する乳酸菌ダイエットの減量効果が高いのは、腸内の善玉菌を増やすことで消化機能がしっかり働くようになるからです。

腸内環境が悪化し消化器官が正常に働いていない状態だと、軽く食べただけでもスムーズに消化することができず**便秘の原因**になってしまいます。

皮膚は内臓の鏡と言われますが、**腸が汚れていると肌もくすみがちですし、吹き出ものやニキビも出やすくなります。**

体重が落ち**肌に透明感が出ている**なら、乳酸菌がしっかり働いている証拠です。

ちなみに、**OIZ美容液にも酵母菌発酵エキスがしっかりと入っている**ので是非覚えておいて下さいね ^^



## 2.酵母菌

酵母菌の美容効果の中で一番熱い期待が寄せられているのは、**アンチエイジング効果**かも知れません。

ダイエット効果や便秘解消効果など様々な美容、健康効果を発揮する酵母菌は、老いを加速させる**活性酵素を効率良く取り除く働き**があります。



健康上特に問題がなくても、実年齢より**老けて見られる**こと程、女性にとってショッキングな出来事はありません！

逆に、実際の年齢よりも若く思われると、それだけでとても嬉しくなって気持ちにもハリが出ますよね。

活性酵素は毎日何気なく生活しているだけでも自然に生成され、ストレスや不規則、不摂生な生活だとより過剰に生み出されます。

正常な細胞を破壊し機能をダウンさせて老化を促進させる恐ろしい物質です。

従って、いつまでも若々しさを保つ為にはこの活性酵素を常に過剰発生させない為の対策が欠かせません。

最近**は活性酵素対策用のサプリメント、ドリンクも色々登場していますが、身近な食べ物でも摂取する事ができる酵母菌を利用すればわざわざサプリを買うこともありません。**

酵母菌がたっぷり含まれる食べ物は、納豆やチーズ、キムチやピクルス、漬物、塩辛や鰹節など。

和食に欠かせない醤油や味噌、酢やみりんも酵母菌含有量が多い調味料なので、塩分を気にしつつ積極的に取り入れましょう。

飲み物ならビールやワイン、日本酒や焼酎にも酵母菌が含まれています。

重要なのは昔ながらの製法でじっくり発酵させてあるもの。



例えば本みりに似せたみりん風調味料は、味は似ていても本みりんのように熟成させていませんし材料も違うので生きた酵母の美容パワーは享受できません。

OIZ美容液にも酵母菌発酵エキスが入っているので是非覚えておいて下さいね ^^





### 3. 麹菌

麹菌の美容力に注目が集まり、連日女性誌でも特集が組まれている状況です。

ちょっと前まで観光地で飲むお婆ちゃんの飲み物、と認識されていた麹菌たっぷりの甘酒も、今では飲む点滴と称賛され美容ドリンクとしてブームなっています。



実際、麹菌の美容効果をあますところなく享受することができる甘酒は、ビタミンB群、必須アミノ酸、パントテン酸やビオチンもたっぷり含まれ栄養価も抜群です。

必須アミノ酸を豊富に含有する為、身体に必要な栄養を補いながら免疫力も高めてくれますし、皮膚を瑞々しく保つのに欠かせない天然保湿因子を増やす作用もあります。

痩せ体質を目指す為に役立つビタミンB群も見逃せない栄養素です。

美肌効果、ダイエット効果に優れている上、腸内環境を整え便秘トラブルを撃退するデトックス効果、整腸作用も期待できるようです。

また、甘酒は麹を発酵させることで自然に甘くなっていますが、少量飲むだけで満腹感を得ることができます。擽猛な食欲をコントロールしやすくなる作用も、ダイエット中に役に立ちます。

脂肪吸収を抑制する効果もあるので、ついつい食べ過ぎてしまう方も食事時の飲み物に甘酒を選ぶと食事量をセーブしやすくなる筈です。

ただし、甘酒を購入する時は砂糖が含まれていないものを選ぶことが重要です。

飲みやすくする為甘味料など余計な添加物を入れているタイプのものは、麹菌本来の美容パワーが発揮されにくく糖分過多になる恐れもあります。

また、甘いものがどうしても苦手ならお料理に気軽に使える塩麹の麹菌で美容対策に励みましょう。

こちら、OIZ美容液にも麹菌発酵エキスが入っているので覚えておいて下さいね^^



## 4.納豆菌

納豆菌の美容効果に着目し、痩せ体質を目指すことができる「夜納豆」なるダイエット法が流行しています。



納豆は朝のオカズの定番食材でもあります。納豆の血液サラサラ効果は食後10~12時間も続きます。夕食に納豆を食べることで、血栓ができやすい睡眠中にばっちり対策ができるというわけです。

血液の状態が良好なら、食事で摂取した栄養も全身に行き渡りますし、冷えやむくみも解消されて皮膚のクすみ、シワやシミも予防しやすくなります。

ただし、納豆自体の味が苦手だと時間帯に関わらず、毎日食べる気にはなれませんよね。

納豆菌の美容効果がいかに優れていると頭で理解していても、積極的に食べようとは思えない筈です。

もし納豆が苦手なら納豆菌を配合しているサプリメントにトライしてみてください。

納豆菌の美容効果が気になりつつ、どうしてもネバネバや臭みに抵抗感を覚えている方が多いようで、最近では納豆菌の培養エキスを含むサプリメントが色々登場しています。

納豆菌の美容サプリにも色々ありますが、有効成分を腸まで届ける為に胃酸で大半が死滅しないようなコーティング対策を行っている製品がオススメです。

いくら納豆菌含有量が多くても、吸収率に問題があれば意味がありません。また、納豆菌はビオチンとビタミンHと相性が抜群です。

普段の食事の時も大豆、アルファルファ、カリフラワーや豚のレバーなどと組み合わせ、サプリメントもビオチンを同時摂取できるものが効率良く有効成分を働かせることができます。

こちら、OIZ美容液にもセラBioなどで有名な納豆菌発酵エキスがしっかりと入っているので是非覚えておいて下さいね^^



## ④お手軽、簡単に取れる3つの豆類

### 1.納豆

納豆は美容成分の宝庫です。納豆に含まれるポリグルタミン酸は、**ヒアルロン酸の2倍近い保水力**があります。

大豆を発酵させた納豆に含まれるナットウキナーゼと呼ばれる血栓溶解酵素やビタミンKは、**強力な血液サラサラ効果**を発揮します。



何しろ血栓を溶かすぐらいですから、血流が停滞し顔色がくすみがちな方も毎日納豆を食べるだけで次第に血色の良い健康的な素肌を取り戻すことができます。

また、納豆は食物繊維もゴボウの2倍近く含み、整腸作用に欠かせない**善玉菌も豊富**です。

腸内環境が悪化し、栄養吸収と排泄と言う2大機能を果たせていない状態では、どんな美容対策も効き目がありません。

栄養を摂っても有効成分は吸収されにくく、腸壁から血液中にも毒素が流れ出てしまい、東洋医学で言うところの「汚血」状態が引き起こされます。

血が流れも停滞してしまうと口臭、体臭もきつくなりますし、太りやすく痩せにくい最悪の体質になります。

腸は肌の鏡と言われます。

実際、肌の状態を見れば便秘症かどうか分かる程、吹き出ものやニキビ、くすみなどの皮膚トラブルに見舞われている方が大半です。

便秘が続き、腸の内部も詰まってしまっている方の肌は**透明感がありません**。

もちろん、便秘だからと言って強引に排便を促す便秘薬、下剤は依存性も心配ですし、消化器官に強い負担をかける為できるだけ避けた方が無難です。



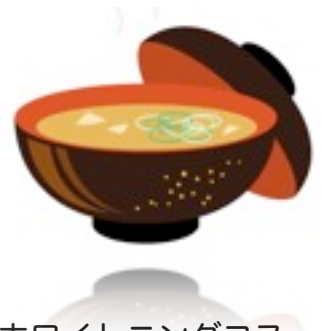
納豆を美容食として毎日の献立に摂り入れれば、わざわざ食物繊維や乳酸菌のサプリメントを飲まなくても次第に腸内環境が整えられていきます。

3パックで100円程度と値段が安く、経済的にも負担にならない点も納豆の見逃せない魅力ですよ。

## 2.味噌

味噌で美容成分をたっぷり供給することができます。

大豆を塩と麴で発酵させた味噌の主成分、遊離リノール酸はシミ&そばかすの大敵であるメラニンの合成を抑制してくれます。



実際味噌の原料の麴は美白効果が極めて高く、麴職人の手の白さに目をつけたメーカーが現在こぞって麴や米ぬか、日本酒を応用したホワイトニングコスメを発表しています。

農林水産省が発表しているデータからも、遊離リノール酸の量とメラニン合成量が反比例することが分かっています。

1年中白い肌をキープしたいなら、毎日の献立に積極的に味噌汁を取り入れましょう。

お味噌は独特の茶色い色をしています、お味噌特有の色素成分メラノイジンには加齢を加速させる活性酵素を抑える働きがあります。

味噌の抗酸化成分によって活性酵素の量がコントロールされ、免疫力が落ちるのを食い止め老化スピードを減速させる効果が期待できます。

実験でもメラノイジンの活性酵素除去作用が認められています。

味噌の発酵が進む程メラノイジンの量も増え、色素も濃くなる為、アンチエイジング力を重視したいなら濃い色のお味噌をチョイスしましょう。



また、味噌に含まれる大豆イソフラボンは女性ホルモンのエストロゲンと同じような構造を持ち、働きも共通しています。

年齢を重ねるにつれて女性の身体からはエストロゲンがどんどん分泌されなくなります。

その為心身に深刻な影響を与える更年期障害を発症したり、「おじさんかおばさんか分からない…」なんて性別不詳の外見になってしまうことも。

味噌で大豆イソフラボンをしっかり補い、女性らしい肌艶、滑らかなボディラインを取り戻しましょう。

### 3. 醤油

醤油の美容効果が凄い、と巷で話題になっていますが、和食に欠かせない醤油には美容成分が凝縮されています。

醤油はどんな食材にも合わせやすい上、活性酵素を抑制するフラノン類の含有率が高い調味料です。

香り成分のフラノン効果によって、老化を加速させる活性酵素対策になるのでアンチエイジング世代なら洋食より和食を選びたいところ。

活性酵素は日々発生するものですから、日常的に使う調味料で抗酸化対策できるなら一石二鳥ですね。

また、フラノン類同様香り成分のバニリンも驚異的なダイエット効果を発揮します。

バニリン効果によってついつい食べ過ぎてしまう過食にストップをかけ、全体の食事量を減らして肥満を予防する効果も期待できます。

バニラアイスにほんの少し醤油を垂らすだけで肥満予防に効くバニリン効果を得られる為、流行りのちょい足しにもぴったりではないでしょうか。



ちなみに、醤油の癌予防効果を狙いお茶に醤油を垂らして飲んでいる方も急増しているそうです。

「**バニラやお茶に醤油??**」とにわかには信じがたい組み合わせですが、醤油に含まれる香り成分のフラノンが胃癌の発生率を3分に1に抑制した実験結果もアメリカの大学から発表されています。

食欲抑制作用のある香水も販売されていますが、食事中の香水はマナー違反ですし醤油の方がもっと自然に取り入れることができそうです。

ただし、**醤油を使い過ぎると塩分によってむくみやすくなる恐れ**があります。

普段からむくみが気になる方は減塩タイプの醤油を使いましょう。



## ⑤高カロリーで懸念される2つの乳製品

### 1.ヨーグルト

ヨーグルトで美容対策を行うことは、非常に理に適っています。

発酵食品は全般的に美容、健康に優れた効果をもたらしますが、**ヨーグルトは塗ってもOK食べてもOKの万能選手**で調味料にもなります。



ヨーグルトと牛乳を比較した場合も、カルシウム&リンの量は牛乳よりも多く、比率も理想的なバランスを保っています。

その上液体の牛乳よりも、半固形状のヨーグルトの方が腸を通過するスピードが緩やかで栄養素をしっかり吸収できる点も特徴的です。

「**ヨーグルト=乳酸菌**」のイメージが強いかも知れませんが、乳酸菌以外にも新陳代謝を活性化させ皮膚の**ターンオーバーを促進するビタミンB群も豊富**です。

乳酸菌で腸内環境を整えながら、痩せ体質に欠かせない**ビタミンB群も補給**できるヨーグルトは、ダイエットの頼もしい味方です。

しかも、ヨーグルトはカルシウム効果でイライラを抑える働きがあります。

ダイエット中、ハードな運動や食事制限でストレスが溜まった時も、ヨーグルトで気持ちを落ち着けましょう。

また、つい捨ててしまいがちなヨーグルトの上澄み液は、乳清と言う特に栄養価が高い部分です。

皮膚に非常に近い成分で保湿力も高いので、**乳清部分でヨーグルトパックもオススメ**です。



ヨーグルトで美容パックすることで、毛穴の黒ずみ症状の緩和、ニキビの抑制、美白や美肌効果が期待できます。

ただ塗るだけでも構いませんが、小麦粉をプラスすると適度な硬さになって塗りやすくなりますし、保湿効果もUPします。

## 2. チーズ

チーズの美容効果は案外知られていないようです。

「チーズは美味しいけどカロリーが高いから我慢中」なんて女性も少なくありません。



確かにカロリーは低くありませんからダイエット中の女性がチーズ断ちしたくなるのも分かりますが、重要なアンチエイジング成分が凝縮されているので避けるのはもったいないかも知れません。

乾燥気味の肌も艶々に復活させてくれるビタミンAは、人間の細胞を正常に蘇らせる作用があります。

このビタミンAも、緑黄色野菜よりもチーズの含有量の方が高いことはご存知でしたでしょうか。

「チーズ=脂肪のかたまり」と誤解している方も少なくないようです。

けれどチーズはビタミンA、皮脂の分泌をコントロールするビタミンB2、若返り成分のビタミンE、そしてカルシウムなど重要度の高い栄養価が一杯詰まった万能食品です。

もちろん食べ過ぎは禁物ですが、適量を定期的につまむだけでも効率良く美容に良い栄養を補充することができます。

また、チーズはアミノ酸も豊富で恋愛ホルモンと呼ばれるPEAの分泌量を増やす作用もあります。





チーズを良く食べる方は恋愛の高揚感やドキドキ感も感じやすく、パートナーといつまでもフレッシュな関係を築きやすいとも言われます。

しかも、PRAの分泌量が増えると脳内のドーパミン濃度も高くなるので、テンションも上がって自然に食欲も落ちるそうです。

楽しい気分で食事量をセーブすることができる上、血行促進効果も発揮するので代謝も良くなり、**痩せやすく太りにくい体質**になります。

チーズ断ちどころか、積極的に摂取したい美容食の1つです。



## ⑥美容効果の高い4カ国のお茶

### 1.漢方茶

漢方茶を美容目的で飲むなら、**ブレンドタイプのお茶がオススメ**です。

最近では目的別にブレンドされた漢方茶も人気を集めています。よく飲むものを複数種類揃え、自分で調合すれば味も調節できます。

もし痩せたいなら、脂肪の吸収を抑え、不要分を体外に排出してくれるプーアル茶をメインに、デトックス効果、痩身効果に優れた杜仲茶やハスの葉茶、金蓮茶を加えましょう。

これらの漢方茶はどれもダイエット効果に優れていますが、**ブレンドすることで相乗効果が期待**できます。

また、太りやすく痩せにくい冷え体質にお悩みなら、身体を温める作用を持つライチ紅茶や紅花茶に血の巡りを良くするシナモンがぴったりです。

肝機能を強化して血流を促進してくれるクコの実を足しましょう。

抜け毛が増えて不安を感じているなら、美肌効果やリラックス効果でも知られるジャスミン茶をメインに、停滞しがちな血の巡りを改善するローズ茶をブレンドしてみてください。

血液サラサラ効果を発揮する壬日紅、皮膚の炎症を鎮める菊花茶もミックスしましょう。

薄毛トラブルを抱える女性が急増していますが、髪の毛の量が十分でないといくらお肌の美容対策に励んでも全体的に老けて見られてしまいます。

見た目年齢も一気に上昇してしまいますし、抜け毛を気に病んで精神的なストレスにもなりますから早い段階から漢方茶で体質改善しましょう。



漢方茶は単品で飲むにしてもブレンドして飲む場合も、気になる症状を応急処置するのではなく **根本的に問題を解決してくれます。**

西洋薬のように即効性はありませんが、飲み続ければお悩みの症状を緩和出来るかもしれません。

## 2.中国茶

中国茶の美容効果は昔から有名ですよ。

脂肪を流してくれるウーロン茶もダイエット・ティーとして日本でも親しまれていますが、老化物質の活性酵素の働きを抑える **ウーロン茶ポリフェノール**の働きも見逃せません。



身体を温め、血の巡りを良くする作用もある為、冷え体質で太りやすく痩せにくい方にもぴったりです。

鉄観音、水仙など沱茶は種類によって微妙に効能が異なりますが、どの種類も肌のアンチエイジング効果、**シミの抑制、生活習慣病の予防効果**で共通しています。

アジアにはお茶の種類が多く、中国茶にも色々あります。

それぞれのお茶が備える効能を把握し、目的に応じて中国茶を美容に役立てましょう。

例えばついついお酒を飲み過ぎてしまう女性なら、酒毒を消し去り肝機能を上昇させてくれる効果を発揮する金佛を常備しましょう。

岩茶に分類される金佛は肥満防止作用、便秘解消作用もあるので、飲み過ぎ、食べ過ぎが心配な方にもぴったりです。

また、内臓レベルでデトックスしたいなら菊花茶が最適です。

眼精疲労も含め、蓄積されている疲労回復にも役立ちますし、内臓をきれいにしてくれる働きがあるので体内浄化に欠かせません。



青茶のようにカフェインを含まないノンカフェイン・ティーなので、胃に負担をかけずに飲めるのも魅力の1つです。

テレビ番組の罰ゲームによく使われる苦いお茶、苦丁茶も、種類によっては苦味が緩和されています。

どの種類も整腸作用、血流改善作用、コレステロール値の改善作用、生活習慣病予防作用など美容に良い効能を備えています。

### 3.韓国茶

韓国茶の美容効果は有名で、お茶を買う為のツアーもたくさんあります。美容大国の韓国ではお茶文化が非常に発達していて、素材も驚くほど豊富です。

その為「本の伝統茶=緑茶」、「イギリスの伝統茶=紅茶」のように一種類に特定することは難しく、ユルム茶、オクスス茶、ユジャ茶、センガン茶、ボルクル茶など様々な種類があります。



梅の実と糖분을煮詰めたものにお湯を注いで飲むメシル茶のように、茶葉を使わないお茶が多いのも韓国伝統茶の特徴の1つです。

いずれにしても、韓国茶は美容に効くものが多く日本でも大粒のトウモロコシを焙煎したコーン茶ことオクスス茶がブームになっています。

コーン茶は食物繊維と鉄分が多く、便秘体質の方にぴったりです。

温めて飲むことで身体の冷え対策にもなりますし、ノンカフェインなので妊婦さんの水分補給にもぴったりです。

コーン茶と似て非なるもの、トウモロコシのヒゲ茶は更に美容、健康効果が高くむくみや生活習慣病予防効果、膀胱炎や腎臓病、高血圧対策など盛りだくさんの効能を発揮します。



トウモロコシのヒゲは漢方薬にも使われ、民間薬としてもお馴染みなので、肥満体型の方はこちらの方が頼れる存在になるかも知れません。

ハトムギを焙煎した**ユルム茶**は栄養価も優れている上、デトックス効果が高く脂肪を効率良く燃やす作用があります。

**美白&美肌作用も発揮する為**、色白美人を目指しながら痩せたい方に欠かせません。

このように、韓国茶は種類によって美容効果が色々違いますし、目的に応じて飲み分けるのが韓国流の美容スタイルです。

## 4.台湾茶

台湾では、日本茶はもちろん、中国茶や韓国茶、チベット茶などアジアのお茶は美容効果の高いものが多く、昔から健康法としても取り入れられています。

台湾茶も韓国茶同様、日本の緑茶やイギリスの紅茶のように一種類に限定されることはありません。

台湾茶と一括りにされていますが、何種類ものお茶があるのでそれぞれのお茶の効能を把握した上で必要に応じて飲み分ける必要があります。

バリエーション豊富な台湾茶は、発酵させない緑茶から全発酵の紅茶まで揃っています。

一番メジャーなのは半分発酵させた**青心ウーロン茶**、**凍頂ウーロン茶**や**東方美人**、**木柵鉄観音**などの**青茶**です。

青茶は元々青心ウーロン茶から発展したようですが、日本でも最近青心ウーロン茶の花粉症の症状を鎮める効果が注目を集めているようです。

花粉症シーズンになると鼻水ズルズル、クシャミ連発で女子力を一気に下げてしまっているアレルギー体質の方にも役立つお茶です。



洗練された味わいが特徴的な凍頂ウーロン茶も美容効果の高い台湾茶で、青心ウーロン茶同様花粉症にも効きます。

便秘体質、冷え体質の改善効果、ダイエット効果や生活習慣病予防効果を発揮するお茶です。

名前からしていかにも美容に良さそうな**東方美人**も、美意識の高い女性にぴったりのお茶でオリエンタル・ビューティと英語で呼ばれることもあります。

美肌効果にも優れ、身体を温め新陳代謝を促進する作用があります。

本柵鉄観音も冷え対策にぴったりのお茶で、脂肪分解酵素をたっぷり含み整腸作用もあるので減量対策に欠かせません。

