



# カマダの家通信

カマダの家からはじまる、住まいのSTORY

vol.43  
2021.7  
夏号

開催の可否について様々な議論が交わされてきた中「人類がコロナに打ち勝った証」として東京オリンピック・パラリンピックがまもなく開催されようとしております。

観客数の上限があるので直接の観戦は難しくとも、アスリート達の躍動はテレビやネットを通じて世界中の人々に勇気と感動を与えると思います。様々な差異を越えて世界をつなぎ合わせる力が五輪にはあります。世界の人々が協調していく美しさを得るためにも安心安全に開催される事を願います。



## おうち時間を充実させる TEA TIME

大きく変化した私たちの暮らし。

おうち時間が増え、皆さんは普段と違う日常を過ごしていると思いますが、様々な生活シーンの中で1杯のお茶を飲んで心と体をリフレッシュしてみてはいかがでしょうか。



心に余裕がないときこそ1杯のお茶を飲もう  
シーン別おすすめのお茶と効能



朝一番には煎茶

煎茶はカフェインを多く含んでおり、  
眠気を覚ますのに効果的。

お湯の温度が高いほどカフェインが多く抽出されるので、熱いお湯で淹れるのがおすすめ!  
また、カテキンも多く含まれていて、カテキンが持つとされる抗酸化作用により、  
生活習慣病などの予防に効果が期待できると言われています。



食事の時には烏龍茶

すっきりとした飲み口のウーロン茶には、多くのポリフェノールが  
含まれており、脂肪の吸収を防いでくれます。

胃腸に食べ物がある時で烏龍茶を飲めば、食事中の油の吸収を抑えることができる  
ので食事中に飲むのがおすすめ!



仕事の合間や家事の合間に紅茶

紅茶に含まれるカフェインやタンニンには、  
疲労回復や眠気を覚ます効果があります。



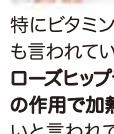
就寝前にはカモミールティー

フルーティーで清々しい香りにはリラックス効果があります。



美容にはローズヒップティー

ローズヒップは美容成分が豊富に含まれております。



特にビタミンCの含有量が多く「レモンの約20倍」と  
も言われています。

ローズヒップティーに含まれるビタミンCはビタミンP  
の作用で加熱しても壊れにくく体内に吸収されやす  
いと言われているので、お肌の調子が気になる時に  
おすすめ!

