

プランツ
オープン
1周年記念!!

ハーブティを飲みながらハーブを体感

～ハーブってなに? &

ハーブティの美味しい入れ方～



ハーブティ☆お茶会

開催中(参加無料)



一周年記念感謝フェア一期間中随時開催(5月末まで) 10:00am ~16:00pm

お茶会ハーブティは下記の
期間限定ハーブティ2種類から

★ローズ&ジャスミン

★ルイボスマーマレード



☆参加無料☆

- ・ハーブティ1杯&お菓子付き
- ・ハーブについてのミニ知識講習会
※10分~20分程度、期間中随時開催

①ハーブってなに？

プランツ
オープン
1周年記念!!

ハーブとは、健康や美容
に役立つ植物のこと!!

ハーブには、私たちの
体や心を癒してくれる
成分がたくさん含まれ
ています。



ハーブ (Herb) は植物全般を指します。
現代では「健康や美容に役立つ香りのある
植物」という意味で用いられています。
(メディカル) ハーブは心と体のバランス
調整を得意とし、穏やかに働きかけながら、
さまざまな心身の不調を和らげてくれるの
です。

ハーブには、フラボノイド、タンニン、
ビタミン類、ミネラルなど、健康や美容に
役立つさまざまな成分が含まれています。
これらの成分は水に溶けるものも多いため、
ハーブティには普段のライフスタイルに
気軽にメディカルハーブを取り入れる
ことのできる植物療法のひとつです。

日常の中に取り入れやすい
植物療法としてのハーブティ



②ハーブティの美味しい入れ方

プランツ
オープン
1周年記念!!

ティポットを使ったハーブティの入れ方

①ティポットにハーブを入れる。



ハーブの量は、
ティカップ1杯
に対し、大きじ
すりきり1杯が
目安です。

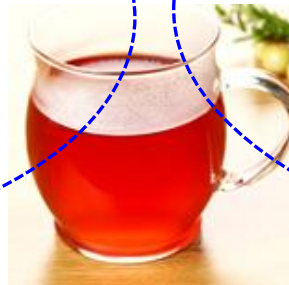
☆チェック

ハーブティは基本的に
1煎目で体に働きかける
成分のほとんどが抽出され
ます。
体質改善を目的に飲む
場合は、1煎目をすす
すめします。



②熱湯を注ぐ。

お湯の温度は、
90~95℃
が適温です。



③抽出する。そしてティカップに。

お湯を注いだら、すぐにふたをして
抽出します。
抽出時間は、花や葉など細かい
ハーブは3分間。実や種など固い
ものは5分間が目安です。

