

からだ学的

おいしいお茶の飲み方



古傳薬膳茶「自分のお茶を選んでみよう」アンケートに お答えいただきありがとうございますと「う」ございました。

タッキー先生から「からだ学」的お茶の飲み方についてお話させていただきました。

日本に茶が入ってきたのは平安時代です。最澄や空海が中国(唐)に渡り、日本に戻るときに「薬」として持ち帰ったと言われています。薬剤師である私が考案した「からだ占い」も同じ時期に空海が日本に持ち帰ったもの。なんだかご縁を感じてしまいます。

お茶は「一服」と言いますよね？お薬も「服用」と言います。

昔、お薬はとても貴重なもので、飲むのではなく、いつも着物のたもとに入れていたと言われています。だから「服用」なのですが、お茶もそれくらい貴重でお薬と同じような役割を果たしていたのだと思います。

日本には「茶道」というものがありますが、

お茶を飲むことと精神性を重ねて日常を捉えようとしていたのが「茶道」

茶道では最初に部屋に飾られた床の間のお軸やそこに置かれた季節を感じる「お花」など亭主がどんな気持ちで今日、このお茶を飲んでいただくかという意識が表れています。

そしてさらには茶器も愛でてから正面を避けて口を付けるという、「もの」にも敬意を払った作法です。

今では食事や休憩時間など好きな時に好きな場所でいつでも飲めるのがお茶ですよ？その日常のお茶の飲み方に、少し茶道の精神を取りいれてみませんか？

実は飲む場所や器・その時の気持ちによってお茶の味はとも変化するのです。まずは飲むときの

【環境】

少し周りを片付け（もしくは整える）てみましょう。

場が整うと、気持ちも落ち着き、ゆったりとした気分になれます。

【器を選ぶ】

その時に今日の器はどれにしようかと直感で選んでみてください。食器棚を開けて、最初に目についたもの。

もしくはいつも飲んでいるお気に入りのカップ。

【話しかける】

誰に？って感じですよ。

場所や、器、もちろんお茶にも声をかけて。



擬人法というのは「風が泣いている」「山が叫んでいる」とか
人で無いものを人に例える時に使いますが、
昔の人は人ともを区別していたわけではなく、人も、ものも同じ「意識あるもの」として
捉えられていたんですねー。

「ものには命はないけれど意識はある」という考え方は
いつも自分の身の周りのものも味方に付けて生きることが出来ます。

お掃除をしたり、手料理をいただいたりすることは
全て自分自身が生きやすくなるためのものなのかもしれませんね。

さあ。一度「場所」「器」を意識して飲んでみてください。
きつとおいしいお茶がいただけるはず。

日によって場所や器や気分が変わればお茶の味も自ずと変わります。
その時々のお茶の味の違いで、今日の自分の調子もわかるようになります。
うそだと思ったら是非一度お試しをー。

在宅でお仕事をされたり、遊びで出かける機会が減っておられる方
たくさんいらっしゃるのではないのでしょうか？

こんな時だからこそ、お茶を楽しみましょう。
そしてあなたが召し上がる一服のお茶を丁寧に扱ってみましょう。
きつとお茶の葉も器も場所も一緒に喜んでくれると思います。

(二社) からだ学研究所 理事長 滝村桂子(タツキー先生)

おいしいお茶の飲み方

それぞれのお茶は各5gですが、かさが違うので
写真をご参照ください。

玄米茶・煎茶ベース 大きめのさじ1杯

ほうじ茶ベース 大きめのさじ1杯半

※温度と時間はそれぞれのタグの裏を確認ください。

古傳薬膳茶は日本茶ベースゆえ、大変飲みやすくなっております。
茶葉が開ききるまで何杯もお楽しみいただけます。



玄米・煎茶
ベース ほうじ茶
ベース