

# お茶を飲むときは....

## 【宵越しのお茶は飲まない】

お茶に含まれているタンニンは、時間と共に酸化が進む為カビ類や微生物発生の原因になります。お茶は飲む時に入れて新鮮な状態でお飲みください。

## 【空腹時のお茶は薄いものを】

お茶を飲んでから食事をとると、食欲もセーブできてダイエットには効果的かも知れませんが、ただし、濃いめのお茶は胃を刺激するので避けた方が良いでしょう。まろやかな番茶や、香ばしい味わいのほうじ茶などがおすすめです。