# 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。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。