

めぐりこまち解説書

パーソナル薬膳茶“めぐりこまち”とは



concept コンセプト

いつものティータイムを健康の時間に

めぐりこまちは高価な薬やサプリメントといったモノではありません。また、沢山の“効きそうな”成分や保存料が入った高価な化粧品という訳でもありません。

自然の恩恵を授かった自然由来の茶葉を使用した『カラダが喜ぶ 和漢茶』なのです。自然にすくすく育った薬草のお茶を使用すると、「身体がすっきりした！」「なんだか元気がでた！」などといったお声を多くいただいています。

健康秘訣は日々のちょっとしたことの積み重ね。いつも飲んでいる珈琲や紅茶をめぐりこまちに置き換えてみてください。少しずつからだの変化を実感していただけたらと思います。

3つの体質に合わせてラインナップを用意



白のめぐりこまち（虚弱体質）

ブレンド内容：

あずき、ごぼう、モリンガ、サラシア、甘草、ハス葉、熊笹、ケイヒ

黄のめぐりこまち（ストレス体質）

ブレンド内容：

あずき、ごぼう、モリンガ、サラシア、スギナ、甘草、アマチャヅル、ラベンダー

青のめぐりこまち（むくみ体質）

ブレンド内容：

あずき、ごぼう、モリンガ、サラシア、コーン、ドクダミ、羅漢果、ヨクイニン

めぐりこまち5つの特徴

- ①世界中から厳選した8つの茶葉をブレンド
- ②薬膳専門家が体質別に考案
- ③漢方内科医が監修
- ④ほんのり甘い紅茶のような味わい
- ⑤国内製造&ノンカフェイン

Memo メモ



あずき（全種共通）



【詳細】

食物繊維の王様とも呼ばれ、現代人に不足しているミネラルが豊富。低脂質&高タンパク質なのでダイエットに◎あずきの風味がそのままに香ばしい味わいなので女性に大人気。ノンカフェイン&ゼロカロリーなので安心安全に使用される原材料で人気を博している。

【効果効能】

デトックス効果・代謝促進・脂肪燃焼・血糖値を抑える・血流改善・肌質改善・活性酸素

※効果効能は一般的な文献を参考に記載

ごぼう（全種共通）



【詳細】

10世紀以前に薬膳の本場中国から薬草として伝わって来た野菜。野菜の中でもトップクラスに食物繊維が豊富で、天然のオリゴ糖とも呼ばれる「水溶性食物繊維イヌリン」と朝鮮人参にも含まれるサポニンの作用で、ダイエット&美容に抜群の効果を発揮する。お通じ改善の効果も高く腸活でも良く使われる。香ばしい中にもほのかに甘みを感じる味わい。

【効果効能】

美肌効果（アンチエイジング）・腸内環境の改善・血流改善・肩こり・冷え性改善・血糖値コントロール・免疫力UP

※効果効能は一般的な文献を参考に記載

モリンガ（全種共通）



【詳細】

食物繊維をはじめ、マルチビタミン、ミネラル、アミノ酸など90種類以上の栄養素を持つ北インド原産のスーパーフード。モリンガだけで豊富な栄養素をバランスよく補えることから、世界保健機関（WHO）はアフリカの貧困地域でモリンガの栽培を推奨しているほど。抹茶のような味わいで、お茶に変えるだけで日々の栄養価がぐんと上がる。“世界三大美女”の一人クレオパトラが愛用したとされ、高級美容オイルとしても大人気。

【効果効能】

腸内環境改善・アンチエイジング効果・ターンオーバー促進・血糖値コントロール・ホルモンバランス・抗酸化作用・リラックス作用・血圧のコントロール

※効果効能は一般的な文献を参考に記載

サラシア（全種共通）



【詳細】

アーユルヴェーダなどの伝統医学で数千年前以上も前から活用されており、「サラシノール」や「コタラノール」などの有効成分が糖吸収を抑制し、血糖値の上昇を抑える効果がある。また、腸内環境を整える効果もあり、ポッコリお腹などの内臓脂肪を燃焼させる他、悪玉菌の減少に美肌効果、免疫力向上、肝機能改善の効果がある。食べることや甘いものが好きな方の強い味方として近年注目される健康素材。

【効果効能】

糖吸収抑制・内臓脂肪を燃やす（ポッコリお腹）・腸内環境改善・美肌効果・肝機能向上

※効果効能は一般的な文献を参考に記載

ハス葉（虚弱体質）



【詳細】

中国唐の時代を代表する美人である「楊貴妃」がダイエット茶として愛飲しており、その美しさを保ったとも言われている。安眠効果、血行促進、抗酸化作用、デトックス作用など美容への効果が期待できる。カフェインを含まないため就寝前でも安心して飲める。

【効果効能】

免疫力UP・抗酸化作用・血行促進・便秘解消・美肌効果、コレステロール抑制・デトックス作用・安眠効果

※効果効能は一般的な文献を参考に記載

熊笹（虚弱体質）



【詳細】

熊は冬眠中に一度も排便を行わないため、笹の葉をよく食べる。これは腸や血液が老廃物で汚れるのを熊笹のデトックス・解毒効果で防ぐためだと言われている。ミネラル・カリウム・マグネシウム・カルシウムなど豊富な栄養素も特徴。

【効果効能】

新陳代謝の促進・利尿作用、解毒効果・デトックス効果・動脈硬化予防・高血圧予防・整腸作用・抗菌作用

※効果効能は一般的な文献を参考に記載

ケイヒ（虚弱体質）



【詳細】

カルシウムとカリウムが豊富でむくみの解消&血行促進効果でダイエットにも効果的だとされる。発汗作用、胃を保護する作用などがあり、上部に滞る熱を払いほてりを解消する。その他、高血圧や老化防止にも良いとされている。

【効果効能】

血行促進・むくみ解消・ダイエット効果・整腸作用・アンチエイジング効果・老化防止・高血圧・冷え性改善

※効果効能は一般的な文献を参考に記載

甘草（虚弱・ストレス体質）



【詳細】

漢方の世界では体力をつけ、動悸や息切れをやわらげることを目的に使用される。顔色が悪く疲れやすい人で、皮膚の乾燥や口の渇き、便秘（コロコロ便）などに◎。すっきりとした甘味で飲みやすくダイエット中にも◎。

【効果効能】

活性酸素の除去・肝機能を高める・アレルギー抑制・ストレス緩和・免疫力UP・ホルモンバランス・ダイエット効果・潤いUP

※効果効能は一般的な文献を参考に記載

スギナ（ストレス体質）



【詳細】

古来より栄養豊富な薬草として重宝された。カリウムやカルシウムなどのミネラル類が豊富で”ミネラルの宝庫”と呼ばれている。デトックス作用がありむくみ解消やダイエットに良く、自律神経を調整する働きもあるため、不眠やイライラの改善が期待できる。ノンカフェインなので就寝前も◎

【効果効能】

自律神経の調整・イライラ解消・不眠解消・血流改善・美肌効果・ターンオーバーの促進・むくみ解消・デトックス作用

※効果効能は一般的な文献を参考に記載

アマチャヅル（ストレス体質）



【詳細】

古来より天日干しした葉を刻んでお茶として利用される。精神を安定させ、ストレス解消、疲労回復、老化防止など様々な効果が期待できるサポニンという成分を豊富に含んでいる。また、サポニンには腸で吸収したブドウ糖が脂肪酸と組み合わせるのを防ぎ、余分な脂肪が体にたまるのを抑制する働きがあるためダイエット効果が期待できる。ほんのりと甘味があり飲みやすい。カフェインを含まないため子どもや妊婦も安心して飲める。

【効果効能】

ストレス緩和・糖尿病予防・アンチエイジング効果・糖分吸収を抑制・ダイエット効果・脂肪分解・疲労回復・高血圧

※効果効能は一般的な文献を参考に記載

ラベンダー（ストレス体質）



【詳細】

古代ギリシャ時代から愛用されており「ハーブの女王」とも呼ばれる。リラックス作用に優れており、高ぶった神経を鎮める。ストレスを緩和して、イライラや緊張、不安を落ち着かせて、眠りを促すので不眠に有効。またスキンケアにも有効で、肌トラブルや傷の治療にも◎

【効果効能】

リラックス効果・ストレス緩和・血行促進・リンパの流れを改善・自律神経の乱れを整える・血圧下降・風邪予防

※効果効能は一般的な文献を参考に記載

コーン（むくみ体質）



【詳細】

とうもろこしから作られる茶葉で、美容大国である韓国では麦茶的な存在。ノンカフェインであり、鉄分・ミネラル・食物繊維などの栄養素が豊富で美容健康茶として注目されている。利尿作用と整腸作用が期待できて、ダイエットに効果的。また、とうもろこしのひげは、古来よりPMSや更年期障害を和らげる目的で利用されている。

【効果効能】

利尿効果・整腸効果・デトックス効果・美容効果・ダイエット効果・PMS効果・血流改善・ホルモンバランス効果

※効果効能は一般的な文献を参考に記載

ドクダミ (むくみ体質)



【詳細】

厚生労働省が薬局で販売を許可している薬草で、葉・茎・根っこに含まれるクエルシトリンは、悪玉コレステロールや活性酸素除去、血液さらさら効果がある。他にも、マグネシウム、カリウム、ルチン、フラボノイド、ビタミンなどが豊富で便秘解消や腸の働きを助けてくれる。

【効果効能】

デトックス効果・解毒効果・整腸作用・血流改善・冷え性改善・ダイエット効果・ターンオーバーを促進・美肌効果

※効果効能は一般的な文献を参考に記載

羅漢果（むくみ体質）



【詳細】

中国では「神の果物」と呼ばれ、万病に効く効果な漢方薬として利用されてきた。甘味が強いのが特徴である反面、血糖値の上昇を抑える働きや活性酸素除去の働きがあるため、生活習慣病や癌の予防効果がある。体を温める効果があるため、ストレス軽減の他、安眠が期待できるノンカフェインで、カロリーはゼロ。

【効果効能】

糖尿病予防・脂肪吸収を抑制・腸内環境を整える・抗酸化作用（アンチエイジング）・シミシワ・髪ツヤを出す・ダイエット効果

※効果効能は一般的な文献を参考に記載

ヨクイニン（むくみ体質）



【詳細】

漢方の世界では、エイジングケアと言え、ヨクイニン（ハトムギ）で、古来よりお肌の基礎力を底上げする生薬として、楊貴妃も愛用していたとされる。水分代謝を促進し、老廃物を輩出する効果がある。

【効果効能】

ターンオーバー活性化・肌荒れ効果・湿疹効果・ニキビ効果・抗菌作用・保湿効果・痩身効果・デトックス効果・胃腸を整える

※効果効能は一般的な文献を参考に記載

Memo メモ



めぐりこまちの作り方 ～簡単 3 step～



STEP 1

カップにティーパックを入れる



STEP 2

お湯をカップに200ml 注ぎ、3～5分待つ



Check

90℃のお湯が一番香りもよく
味わいも美味しいです。



STEP 3

ティーパックを軽くかき混ぜ、好みのタイミングで
お召し上がりください。



Check

置く時間長くするほど
甘さが強くなります！

おすすめの飲み方

日々の体調管理を目的とする場合

特に飲む時間帯はなく、ライフスタイルに合わせて好きなタイミングで飲んでOK。

ダイエット・美容を目的とする場合

1 食置き換え

朝 . . . ご飯、味噌汁、お魚+めぐりこまち（食前）

昼 . . . ランチはいつでもどおりでOK

夜 . . . めぐりこまちに置き換え

ガッツリ頑張る

朝 . . . 玄米、納豆、卵2個、フルーツ+めぐりこまち

昼 . . . 海藻サラダ、野菜たっぷりそば+めぐりこまち

夜 . . . めぐりこまちに置き換え

※メニューは一例です。

注意点

- ・1日3～5杯程度にすること。
- ・体質には個人差があるので、何か体調に変化があれば中断してください。



体質別ダイエットメニューを
ダウンロード

アレンジレシピ紹介

ハニーシナモンオーツミルクラテ

【材料（1杯分）】

- めぐりこまち・・・100ml
- オーツミルク・・・100ml
- ハチみつ・・・小さじ1杯
- シナモンスティック・・・お好み



《作り方》

1. カップにめぐりこまちとはちみつを入れる。
2. オーツミルクを電子レンジであたため、ミルクフォーマーで泡立てたら1.に注ぎ入れ、シナモンスティックをお好みで砕いて完成！

レモネードめぐりティー

【材料（1杯分）】

- めぐりこまち・・・200ml
- ハチみつ・・・小さじ1～2杯
- 氷・・・適量
- レモン・・・1/2



《作り方》

1. レモンは1枚だけ輪切りにし、残りは絞って果汁にしておく。
2. グラスにめぐりこまち・はちみつを入れてよく混ぜ、さらにグラスいっぱい氷を入れる。
3. しばっておいた1.のレモン果汁を2.に加えて混ぜたら、輪切りにしておいたレモンを飾る。

アレンジレシピを創作してみよう！



制作してみよう！

【材料（1杯分）】

《作り方》

【材料（1杯分）】

《作り方》

ダイエット中に避けたいこと

“薬膳”の観点から避けたいもの

- ☑ 生物・冷たいもの
- ☑ 辛いもの
- ☑ 飲酒
- ☑ 油っぽいもの、甘いもの、味の濃いもの（肥甘厚味）

薬膳学では「〇〇は食べてはいけない」という食材は存在せず、体質に合っていないものは避けた方がよいという考え方をします。また、上記の内容はダイエットに限らず、胃腸を痛めやすいので摂りすぎると害になります。

“栄養学”の観点から避けたいもの

- ☑ 人工甘味料
- ☑ 精製された砂糖（いわゆる白砂糖）
- ☑ 食品添加物
- ☑ 白い穀類（米、小麦）

糖分の取り過ぎは血糖値の急上昇を招くので、ダイエット中はもちろん、健康にもよくありません。自然の甘みを1とすると、人工甘味料の甘みは5～10倍にもなる。いくら食べても満腹感が得られなくなるので要注意。白い穀類の米や小麦は血糖値が上がりやすく、太りやすい体になりやすいので、玄米や低GI食品に置き換えると良い。

ダイエット中のオススメのおやつ

【オススメおやつ】

- ・ ナッツ類
- ・ 芋類 ※量は程々に
- ・ かぼちゃ ※量は程々に
- ・ なつめ
- ・ 山査子（サンザシ）
- ・ 旬のフルーツ（体調別を選ぶと◎）

☑ほてり、イライラする→メロン、スイカ

☑便秘気味→パイナップル、いちじく

☑肌の乾燥→ぶどう、ブルーベリー、いちご

☑ストレス、末端の冷え→柑橘系

☑疲れが気になる→桃、さくらんぼ



pickup

【デーツ】



古来より西アジアを中心に砂漠の民の栄養源として親しまれており、薬としても使われてきた果実。砂糖不使用でも満足な甘さ。

栄養価が高いのに低カロリーでGI値も低いのでダイエット中のおやつに最適。

商品名；地中海育ちの種ぬきデーツ
ファミマで販売



めぐりこまち 解説書

2022年6月16日 第一版 第2刷

著者 依田恭平

発行 株式会社薬膳の極み

〒359-0037 埼玉県所沢市くすのき台1-10-7肥沼ビル3F

© 2022年 yakuzennokiwami inc.

本書の無断転載・複製・複写（コピー）・翻訳を禁じます。

本書の代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、

例え個人や家庭内の使用であっても著作権上認められておりません。

株式会社薬膳の極み <https://yakuzen-detox.com/>