

肌寒い日が続き、暖かいお茶が美味しい季節になりました。
みなさんお茶は毎日飲んでいますか？お茶には、驚きの効果がたくさん。
今回は健康と美肌に効くお茶についてご紹介します。

お茶雑学

歴史



お茶は、日本が中国の進んだ制度や文化を学び、取り入れようとしていた奈良・平安時代に、遣唐使や留学僧によってもたらされたと推定されます。平安初期（815年）の『日本後記』には、「嵯峨天皇に大僧都（だいそうず）永忠が近江の梵釈寺において茶を煎じて奉った」と記述されています。これが、日本茶の喫茶に関する最初の記述といわれています。お茶は非常に貴重で、僧侶や貴族階級などの限られた人々だけが口にすることができました。

効果



成分：カテキン、カフェイン、アミノ酸、ビタミン etc.

効果：お茶は、昔は薬だったと言われるほど、様々な効果があります。コレステロールの低下、体脂肪低下作用、がん予防、虫歯予防など体の健康効果から、口臭予防、持久力増加、二日酔い防止、夜間の視力維持など日常生活に役立つ効果まで。女性に嬉しい美肌効果もあり、緑茶には、ビタミンCが緑茶三杯でりんご一個に匹敵するほどたくさん含まれています。

日本一



日本一の抹茶生産量を誇る西尾の抹茶。そのルーツは13世紀にさかのぼります。実相寺の境内で茶種がまかれ、当時は僧侶や貴族などが愛飲していたそうです。その後江戸時代初期になるとお茶の栽培が奨励されて広まってきました。

抹茶の生産が本格化するのには明治に入ってから。紅樹院（こうじゅいん）の住職、足立順道が京都の宇治から茶種と製茶技術を持ち帰って伝えたことから本格化しました。紅樹院は西尾に茶産業を広めた「茶祖の寺」として有名で、境内には西尾茶の原樹があります。現在、西尾市は日本一の抹茶の産地として知られ、独自の抹茶文化が花開いています。紅樹院と、西尾の抹茶をぜひ堪能してみてください。

使い方



お茶は、飲む以外にも色々使えるって知ってましたか？

- ①うがい：お茶には抗菌作用があります。のどがイガイガするとき、緑茶でうがいしてみてください。
- ②消臭：出がらしのお茶は、臭い消しに活用できます。出がらしを網に取って乾燥させ、ガーゼや布に包んでサシェ（香り袋）にしたり、小鉢に入れて置けば気になる匂いを消してくれます。
- ③緑茶風呂：出がらしを布やお茶パックに入れ、緑茶風呂に。お茶のいい香りでリラックス。ビタミンCでお肌に効果的。
- ④化粧水：お風呂だけでなく化粧水としても。既製品もたくさんありますが、薄く入れたお茶にクエン酸ほんの少しとグリセリンを入れると、手作り化粧水として顔や全身に使えます。

シンカのスタッフにインタビュー！

お茶を習っているシンカのスタッフに
お茶の魅力についてインタビューしてきました♪

お茶を始めてかれこれ20年近く…。お茶菓子や道具で季節感を楽しめることが魅力です。一期一会のように、思いやりを持って取り組むことを大切にしています。（CD・加藤）

人への気遣いやおもてなしの精神を学びたいと思い、半年前からお茶を習っています。今度、町内のイベントでお茶を振舞うので楽しみです。（経理・池本）

“祝” 完成
OH! my home

● Oさんの家 ● 半田市



●家づくりの話を聞かせてください

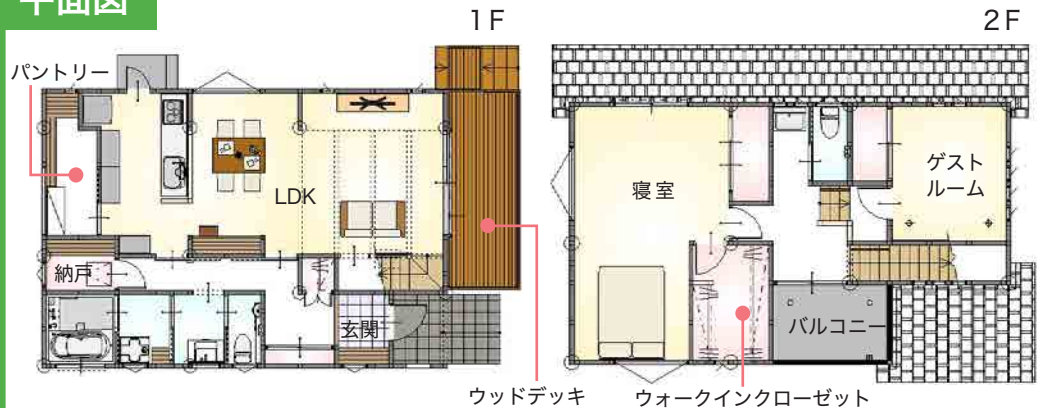
家を建てようと思ったから、どこで家を建てようかと悩みました。そんな中、シンカさんの建てた家を見れば見るほど私たちもこんな素敵な家が建てたいと、どんどん惹かれていき、お願いすることに決めました。

土地探しからのスタートでしたが、水野さんが一緒に根気強く探してください、とても気に入る土地に巡り合えました。いよいよ家づくりがスタートしましたが、厳しい厳しい建築条件。その中に古田さんは、私たちの希望をすべて詰め込んでくださいました。ポヤっとしたイメージを形にできたのは、藤村さんのかっこいいセンスのおかげです。建築中は谷崎さんのLINEがとても楽しみで、なかなか現場に行けない中、本当にありがたかったです。杉浦棟梁の匠の技には感動しっぱなしで、憧れのウッドデッキは野々山さんがバッチリ実現してくださりました。

私たちの大切な家に携わってくださったすべての方に感謝の気持ちでいっぱいです。大事に大事にします。本当にありがとうございました。



平面図



今回で第15回目となった鬼みちまつり。瓦粘土で作られた「鬼あかり」をはじめとした、約2,000個のランプシェードが鬼みちの沿道を彩りました。当日は、CINCA 倶楽部イベントで制作した『作品』も鬼道沿いに並び、17時の点灯式にはたくさんの関係者にCINCAブースに集まっていただきました。みなさんありがとうございました！

光が灯された作品は、どれもとても良い雰囲気♪通行していく方から「素敵♪」と声をかけていただきました。CINCA 倶楽部では、鬼みちまつりに来年も引き続き参加していきたいと思っております。お楽しみに。

シンカ
NEWS



2016 感謝
もちつき
大会

予告

ワークショップ
只今企画中！
お楽しみに♪

今年で
7回目！

お子様大歓迎♪
お餅をついてみませんか？

場所：シンカ Design Labo

2016.12.18(日) 10:00-14:00

毎年好評の『もちつき大会』、今年も開催が決定しました。いつもシンカを応援して下さる皆様への感謝を込めて、12月18日(日)に行います。

詳細は11月中旬・特別号にてお知らせしますので、ご近所お誘い合わせの上、お気軽にお越しください。