

初心者でも大丈夫！ハーブティーブレンド方法 パナセア & Sakura Trinity

まずハーブを選び、それぞれの部門ごとに割合を守ってブレンドを作りましょう！

★★ 黄金比率 ★★

Step.1 基礎部門

メインで期待する効果のハーブを決めましょう

免疫、鎮静、全般、消化、解毒…etc.

味が嫌いなものは避けましょう。

部門割合: 50~60% (原則 1種類)

基礎
50-60%
Tea

Step.2 サポート部門

補助/追加効果を得たいハーブを足します

気になる効果のハーブ、味や風味が欲しいハーブ。

部門割合: 20~30% (1~3種類)

補佐
20-30%
Tea

Step.3 調整部門

プラスα要素(味、香り、追加したい効果)を追加

効果や味の面で追加したいハーブを選んで完成！

苦みや香りが強い、少量でも効果が強いハーブもここ。

部門割合: 5~20% (1~3種類)

調整
5-20%
Tea

基礎・土台の効能を持つ、ベースとなるハーブ

割合
50~60%

免疫 : エキナセア 全般 : ルイボス
鎮静 : レモンバーム 解毒 : ダンデライオン
女性 : ラズベリー 消化 : レモングラス

味・効能をサポートするハーブ

割合
20~30%

解毒: ネットル、ミルクシスル
女性: レッドクローバー、ブラックコホシユ
免疫: ダンデライオン(根)、オレンジピール
リラックス: ネットル、パッションフラワー、カモミール
全般: カモミール、ネットル、ペパーミント
集中 : ローズマリー、ペパーミント
消化 : ペパーミント、ローズマリー

プラスα、調整

割合
5~20%

リラックス: ラベンダー
加温: ジンジャー、シナモン
疲労回復: シナモン、
ローズヒップ
甘味: オレンジピール



■各ステップごとに数種類のハーブを選んで大丈夫！

例 サポートハーブ(割合 20~30%)として

カモミールとローズマリーを 15%ずつ入れる等

当店のネットショップおよび店頭ではハーブごとにどの部門になるかを掲示しております↓

©サクラトリニティ 無断転用転載・コピー・配布は厳禁。このプリントは店頭でも配布しています★

<https://www.sakuratrinity.com>



まず、作りたいハーブの効能を考えます。

(例) 鼻水が出る風邪を治すために免疫力アップのお茶にする。

(1) まずは基礎土台のハーブを1~2種選びます。

ここで2種類選ぶときは、2つのハーブのメイン効果が同じでなければいけません(免疫×免疫)。

味が苦手すぎるハーブは飲みづらいので、多少味も考慮しましょう。

土台：免疫アップのエキナセア

(2) 次にその基礎の効果をサポートするハーブ、他に欲しい効能を持つハーブを1~3種選びます。

ミネラルいっぱいのネットル、毒素を外に排出するダンデライオンルート、風邪や解熱のエルダー

(3) 次に味を調える、もう少し追加したい効果、少量でも結果が出やすいハーブを1~3種選びます。

鼻もすっきりペパーミント、元気が出て免疫も上がるし少量で効果が出るシナモン

それらを基礎:全体の50~60%、サポート:20~30%、微調整:5~20%の割合になるようブレンドして完成です。
慣れてきたら、各部門のハーブの種類数を増やしても結構です。

基礎(50~60%):

サポート(20~30%):

微調整(5~20%):

桜煌月ネットショップではすべてのハーブに部門マークが付いています ^^