

夏にこそ飲みたい!

学生相談室だより

令和8年度 夏号

ハーブティーの魅力

学生相談室では5月の茶話会で「ハーブティー体験」を実施しました。初めてハーブティーを飲んだ方もいたようですが、実際に飲んでみると「おいしい」「いい香り」等といった声が聞かれ、ハーブティー体験は好評でした。いずれまた開催したいと思っていますので、お楽しみに!

大学生活では、授業やレポート、アルバイト、人間関係などで知らず知らずのうちに疲れがたまりやすくなります。特に暑い時期は、体のだるさや食欲不振、集中力の低下を感じる人も多いのではないのでしょうか。そんな夏バテ気味の時こそ試してほしいのがハーブティーです。夏は冷たい飲み物を多く摂りがちですが、摂り過ぎると胃腸の働きが鈍くなったり身体がだるくなったりすることがあります。温かい飲み物を取り入れることで、体の内側からコンディションを整えることができます。

ティーバッグに熱湯を注いで濃い目に抽出し、氷を入れたグラスに注ぐとアイスハーブティーも作れます。

リラックス効果

安眠サポート

カモミール

- ・リラックス・安眠
- ・胃腸の調子を整える
- ・女性特有の不調緩和



気分をリフレッシュして

集中力up

ミント

- ・リフレッシュ
- ・集中力up
- ・抗菌・抗炎症作用



美容を意識

ルイボス

- ・抗酸化作用
- ・肌荒れケア
- ・美肌効果



ラベンダー

- ・ストレス軽減
- ・気分の安定
- ・頭痛の緩和



レモン系

- ・リフレッシュ
- ・記憶力・集中力up
- ・胃腸の不調を和らげる



ハイビスカス

- ・疲労回復
- ・ビタミンC
- ・むくみ改善



ローズヒップ

- ・ビタミンC補給
- ・抗酸化作用
- ・免疫力up



!! 飲み過ぎは体調不良につながるので 1日に2~3杯を目安に

!! 服薬中・妊娠中は飲食できないハーブもあります

忙しい大学生活の中で、自分の体調や気持ちに目を向ける時間はとても大切です。

無理をしすぎず、自分に合ったリラックス方法を見つけて、この夏を元気に乗り切りましょう!

参考文献: しばたみか『お悩み別ところとからだを癒すレシピ ハーブティーブレンド100』山と溪谷社

【お問い合わせ・相談予約】

※ 長期休暇中も学生相談室は開室しています

<各キャンパスの電話番号>

五橋: 022-393-4531 長町: 022-302-5850
中央: 022-217-0233 中央第2: 022-738-8750

E-mail: gakuseisoudan@seiyogakuin.ac.jp

☆ Webからも予約できます!

<https://forms.gle/SxkbdqEnxZXdzgWf7>

<学生相談室 開室スケジュール>

キャンパス	月	火	水	木	金
五橋	●		●		
長町		★			●
中央		●		★	
中央第2	★			●	

開室時間: 9:00 ~ 17:20 ● 神山 ★ 齊藤

