



お茶を飲んで健康に!! お茶の効能と効果



緑茶には日々飲み続けることで、人の身体に良い影響を与える成分が多く含まれています。その中でも「美容と健康に良い」成分の代表的なものをご紹介します。

【カテキン】

お茶に含まれる成分の代表的なものが、ポリフェノールの一種で渋味のある「カテキン」で、80℃以上のお湯で抽出されやすい成分です。風邪やインフルエンザなど感染症の予防に繋がる抗菌・殺菌作用や抗ウイルス作用、花粉症などをはじめとしたアレルギーを抑制する作用など、さまざまな効果・効能がありますが、なかでも特筆すべきは、強力な**抗酸化作用**です。体の組織を攻撃する活性酸素の働きを阻害し、**生活習慣病**や**老化を抑制する作用**が認められています。

家族みんなが健康緑茶生活



【アミノ酸(テアニン)】

お茶を80℃以下の低めの温度で淹れると、テアニンという成分が引き立ち、甘味や旨みを感じられます。テアニンには緊張を和らげ、**心身をリラックスさせる効果**があります。お茶を飲んで心が休まると感じるのは、そのテアニンの効果

でもあり、お茶の持つカフェインによる興奮を抑制し、穏やかな興奮状態が集中力を高めるので、勉強や仕事の前にぬるめのお茶を飲むのも効果的と言えます。



【カフェイン】

カフェインは、80℃以上のお湯で抽出されやすい苦味成分で、その主な作用は**覚醒作用**で、眠気を防いだり、知的作業能力や運動能力を向上させる効果があります。また、運動の30～60分前にお茶を飲むことで、効果的に**脂肪を燃やす**ことができます。その際、脂肪をエネルギーとして優先的に使うため、持久力の向上にも期待が持てます。

【ビタミン】



茶葉に含まれるビタミンには、ビタミンC、ビタミンB2、ビタミンE、βカロテン(ビタミンA)があり、そのうち、お茶を淹れたときに摂れる水溶性ビタミンは、ビタミンCとビタミンB2の2種類で、その他の脂溶性のビタミンは、茶葉をまるごと使う抹茶や粉末茶で摂ることができます。ビタミンCは**抗酸化作用**があり、メラニンの生成を阻害してシミを防ぐ**美白効果(紫外線対策)**や肌のハリを保つコラーゲンの合成、**自律神経のバランス**を保ちストレスから体を守るためにも重要な成分です。ビタミンCは体内で作れないため、お茶を4～5杯飲むと1日に必要なビタミンCの約4割を摂ることができます。



毎日“お茶を5杯飲んで”免疫力アップ! 健康な体に!