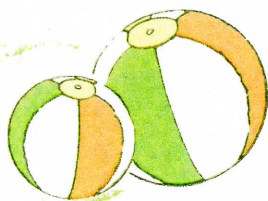


紙ふうせん



第101号

2018.4.25

(特集) お茶、よもぎ

発行責任者：高島 英明

<http://www.health-kikaku.co.jp/>

特集

お茶で健康になろう！！

日本人にはなじみの深いお茶ですが、歴史は古く平安時代に僧の最澄が中国から持ち帰ったのが始まりと言われています。お茶には様々な種類がありますが、番茶・煎茶・抹茶・玉露は全て緑茶に分類されます。

種類により含まれている量は異なりますが、健康に良いものが多く含まれています。例えばカテキンは、ポリフェノールの一種で緑茶の渋みの成分で、食中毒の原因となる腸炎ビブリオやO-157の増殖を抑える作用や、インフルエンザウイルスやロタウイルスの感染を予防する効果などがあります。

他にもビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれており、免疫力の強化や抗がん・抗肥満・抗酸化（老化）・虫歯などの予防効果があるほか、体脂肪を減らし血圧や血糖・コレステロールの上昇を抑えることで動脈硬化や生活習慣病を予防するといわれています。

★お茶の成分とその機能性★

水に溶け出る水溶性成分（20～30%）と茶殻に残る不溶性成分（70～80%）に分かれます。それぞれに含まれる成分や割合が異なるので、お茶を飲んだだけでは全体の30%程度しか摂れていないことになります。茶葉をミキサーで粉末にしたり、茶殻を料理に使うと無駄なく摂れるのでより良いでしょう。

◆ 不溶性成分（70～80%）◆

食物繊維（30～40%）	便秘防止、大腸がん、心疾患・糖尿病の予防など
タンパク質（グルテリン）（約24%）	栄養素
β-カロチン（0.013～0.029%）	ビタミンAの供給源、抗酸化・抗がん、糖尿病・心疾患の予防、免疫能増強など
ビタミンE（0.025～0.07%）	抗酸化、糖尿病、心疾患、免疫能増強など
クロロフィル（0.6～1%）	がん予防、抗潰瘍、消臭
ミネラル（不溶性）（2～3%）	

*抗酸化：活性酸素によって酸化を抑えることを言い、老化やがん・動脈硬化などの原因となる活性酸素から体を守ることを抗酸化作用と言います。

◆ 水溶性成分（20～30%）◆

カテキン類（10～18%）	抗酸化、抗がん、血中コレステロール・血圧・血糖の上昇抑制、抗菌、虫歯予防、抗ウイルス、抗アレルギー、消臭など
複合タンニン（0.4%）	抗酸化、抗がん、下痢止め
フラボノイド（0.6～0.7%）	血管壁強化、抗酸化、抗がん、冠動脈疾患の予防、消臭
カフェイン（3～4%）	眠気予防、利尿作用
ビタミンC（0.15～0.25%）	風邪予防、抗酸化、抗がん、免疫系増強など
テアニン（0.6～2%）	血圧降下、記憶・学習に関する脳・神経機能調節、抗ストレス作用
γ-アミノ酪酸（GABA）（0.1～0.2%）	血圧降下、抑制性神経伝達物質
食物繊維（ペクチン）（3～6%）	胆汁酸排泄促進、血中コレステロール低下
ミネラル（3～4%）	フッ素：虫歯予防、亜鉛・マンガン・銅など：抗酸化

*お茶には、消臭効果があるので茶殻を冷蔵庫や靴箱などに入れておくとい良いでしょう。

お茶にはカロリーがほとんどないので、健康をサポートするには最適なものといえるでしょう。4月下旬から5月上旬が一番茶の収穫の時期です。健康維持のために、大人の方だけでなくお子様も一緒においしいお茶を飲むよう心掛けましょう。

（折原）

今月の小ネタ

よもぎ



よもぎは日本のいたるところに自生するキク科の植物です。雑草のイメージが強いですが、茎や葉には芳香があり、ハーブとして利用されるものもあります。

★よもぎの活用法★

乾燥させたものを細かく刻み、煮出してお茶にします。
白玉粉に混ぜて草餅にしたり、手打ちうどんに混ぜたりもします。
そのまま天ぷらにしても風味がよく、やさしい味わいがあります。



春～初夏は葉が柔らかいので採取に適しています。栽培することもできますが、繁殖力が強いので注意が必要です。自然のものを採取する時には他の草と間違えないようにしましょう。

（吉澤）

いちご薬局 かりん薬局 すみれ薬局
つくし薬局 さくらんぼ薬局 いちご薬局北店