



北スポだより

3月号

No.83

担当: 曾我

今年度も残り1ヵ月! 暖かい春までもう少しです!
皆さん風邪など引かずに元気に過ごしていますでしょうか?
今月号の北スポだよりは、

意外と知らない!?お茶の健康パワー

についてご紹介します!

ウーロン茶、麦茶、玄米茶、紅茶にルイボスティーやジャスミンティーなどお茶と言っても世界各地に様々な種類の『お茶』が存在します。

今回は日本茶の代表! 『緑茶』にフォーカス!

1、緑茶にはどんな効果があるの?

緑茶には主な成分としてカテキン・カフェイン・テアニン・ビタミンがあげられます。

成分	効能	成分	効能
カテキン 渋み成分	血中コレステロールの低下 体脂肪低下作用 がん予防 抗酸化作用 虫歯予防、抗菌作用 抗インフルエンザ作用 血圧上昇抑制作用 血糖上昇抑制作用 口臭予防	カフェイン 苦み成分	覚醒作用 (疲労感や眠気の除去) 持久力増加 二日酔い防止 利尿作用
		テアニン うまみ成分	神経細胞保護作用 リラックス作用
		ビタミン	皮膚や粘膜の健康維持 抗酸化作用 動脈硬化予防

2、1日何杯飲んだら効果が出るの?

近年の健康ブームによって世界的に注目されている緑茶。がん・脳梗塞・糖尿病など重篤な病気の予防や食中毒、花粉症、インフルエンザ対策や美肌効果など様々な健康効果があります。そんな中で一体何杯飲んだらいいの? そんな疑問の答えをご紹介します!

1日2杯で認知症予防

緑茶を1日2杯以上飲む人は週3杯以下の人に比べて認知障害になりにくいということがわかっているそうです。緑茶に含まれるカテキンは脳の神経細胞が傷付くのを防ぎ活性酸素の働きを抑えることができるそうです。

1日5杯で脳梗塞の危険を予防

認知症予防だけでなく緑茶を1日5杯以上飲むと脳梗塞の死亡リスクが低下するということがわかっています。さらに緑茶にはビタミンCも豊富に含まれており、特に煎茶にはレモンの3~5倍のビタミンCが入っているとされています。ビタミンCには様々な病気の予防に効果があり、1日5杯飲めば必要摂取量の大半をクリアできます。

1日7杯で糖尿病が改善

1日7杯飲めば糖尿病一歩手前の状態からでも血糖値の改善が見込めるそうです。カテキンの糖尿病予防効果は有名になりつつありますが、近頃の研究により既に血糖値が高い人の値を下げる効果があるとわかりました。

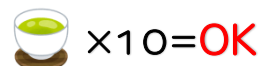


3、飲み過ぎは注意！

緑茶の成分には摂取しすぎることにより影響を及ぼすものもあります。

①カフェイン

コーヒーやエナジードリンクでおなじみの成分。集中力や記憶力の向上、疲労回復や運動能力の向上、脳卒中リスクの軽減など良い効果もたくさん！ただし摂り過ぎることにより神経過敏や睡眠障害などがあらわれることがあります。1日のカフェイン摂取制限は300mg。湯呑1杯は20mg程度なので1日10杯くらいなら飲んでも大丈夫。



②タンニン

活性酸素の働きを抑え、老化を防いでくれる成分。認知症や生活習慣病の予防や整腸作用、美肌効果などでも知られている成分ですが、取り過ぎることにより便秘になる可能性が高まることと、鉄の吸収を妨げる効果があるので貧血気味の方は注意が必要です。



まだまだ注意が必要！インフルエンザ対策



今年度も爆発的に猛威をふるったインフルエンザ！緑茶にもカテキンを中心に抗菌作用や抗インフルエンザ作用がありますが、**紅茶**にはインフルエンザウィルスを撃退するすごい力があるのです！

インフルエンザウィルスの表面には「スパイク」と言われる突起状のタンパク質がたくさん出ていて、スパイクが気道の粘膜にくっつくことで感染します。しかし紅茶ポリフェノールがスパイクにくっつくことで感染を阻止できるといわれています。

紅茶ポリフェノールが入っていればどんな銘柄・種類でもノンカフェインでもOK！一度使ったティーバックで薄くなった紅茶でも効果が期待できるそう。

また紅茶でうがいをした場合は15秒で感染力が無力化することができると言われ、緑茶や生姜湯、乳酸菌飲料などインフルエンザ対策として飲まれる飲料に比べインフルエンザウィルスを無力化する能力が高いこともわかっています。

流行期にはできれば毎日2～3杯飲んで紅茶でうがいをする生活を送ってみるのもいいかもしれません。



調べれば調べるほど奥が深かったお茶について、種類や入れ方にも興味が湧いてきました。まずはもっとお茶を飲むことから始めなければ... 笑

以上、毎年年度末に体調を崩しがちな曽我がお送りいたしました。

来年度も北スポだよりをお楽しみに！



参考：「お茶百科」伊藤園

「緑茶の効能と美味しい入れ方」健康長寿ネット

「インフルエンザ予防には『紅茶』がおすすめ！」J-WAVE NEWS