



## 巻頭トピックス

# 健康のためにも、ぜひ緑茶のー服を

こんにちは、「快適生活情報」編集スタッフの中島です。ただいまを真っ盛り。お風邪などお召しではございませんか。今回の巻頭トピックスでは、一年通してはもちろんのこと、特に風邪のひきやすい冬に強い力でみなさまの健康をサポートする「緑茶」についてご紹介してまいります。

### 冬に役立つカテキンパワー

寒さの厳しい冬、周囲で風邪が流行る機会も多いものと思われます。また、今年はインフルエンザの流行も大変心配のタネです。これらの脅威から大事な身体を守る一助となるのが緑茶です。

一般的にも健康によいといわれる緑茶ですが、その栄養素の中でも特に有名なのが「カテキン」ですね。このカテキンが特に風邪などに強いパワーを發揮するのです。カテキンとは、ほぼ緑茶にしか含まれていない植物栄養素で、緑茶独特の渋みの成分となるものです。カテキンには強い抗菌・抗ウイルス作用があり、これが風邪やインフルエンザウイルスの撃退にも効果があることが実験で証明されています。

### 豊富なビタミンCも強い味方に

また、もう一つ風邪の予防に大きく役立ちするのがビタミンCの存在です。冬になるとよくビタミンCを補給するといいという話はよく聞きますが、これは、身体の抵抗力をつけるホルモンを作る原料になるためです。冬にみかんをよく食べるのは、じつに理にかなっているんですね。そして驚くべきは緑茶に含まれるビタミンCの量。なんとレモンの約5倍・ピーマンの約3倍にもなる含有量があるので

す。ビタミンCは摂りすぎても、不要な分は体外に排出されていくので、安心してどんどん摂っていただけです。

### その他にもさまざまな栄養素が

カテキンやビタミンC以外にも、鼻やのどの粘膜を強くする作用のあるベータカロテン、発熱した場合に失われるビタミンBを補給するビタミンB群など、うれしい成分いっぱいです。

ちなみに、緑茶葉の中のカテキンは熱いお湯によく出ますので、多少渋くなりますが、熱めのお湯で緑茶を入れることをおすすめします。



ちょうど変わった  
お茶の飲み方

粉末緑茶

### ■ 緑茶の栄養をまるごと

ふつう緑茶は葉から抽出して飲みますが、最近注目されているのが葉を粉末に擦りおろしたものにお湯を注いで飲む方法です。なぜこのようない飲み方が生まれたかといふと、葉から抽出したお茶の中には、栄養成分の約30%ほどしか出てこず残り70%が茶がらとして捨てられてしまうことが判つたからです。残つた茶がらの中には、抽出液では摂取できないビタミンEや食物繊維が多く含まれているのです。

ここに70%もの栄養分が!  
ビタミンE・  
β-カロテンなど。

抽出液には茶葉の栄養分の約30%

**飲み方は簡単**

粉末緑茶の入れ方は、ふつう茶程度の濃さなら耳かき粉で出来上がりお湯を注ぎます。茶の量を調節してお湯を注ぐだけです。茶の温度を70度に保つのがポイントです。お湯の温度が70度以下だとお湯を注ぐだけでも温め急いで冷めてしまうことがあります。