

カテキン

口臭・虫歯予防 風邪予防 抗インフルエンザ作用
発がん抑制 抗腫瘍作用 突然変異抑制
コレステロール上昇抑制 血圧上昇抑制
血糖値上昇抑制 血小板凝集抑制

カフェイン

覚醒作用 疲労回復 ストレス解消
強心作用 消化促進 利尿作用

お茶と健康

私たちは、一杯のお茶をいただき、心身のくつろぎと安らぎを得ることができます。さらに近年、健康への効果について、多くの研究成果が発表され、病気予防、健康維持の効能が高く評価され、世界的にも注目されています。お茶には、体に良いたくさんの成分が含まれていますが、その中での代表的な成分を紹介します。

アミノ酸

精神のリラックス作用 ボケ・老化防止
カフェインの作用調整

ビタミンC

コレステロール排出促進 免疫能力増強
メラニン色素生成抑制 抗ウィルス作用

お茶のTPO こんな時には こんなお茶

1日の生活の中で、お茶を飲む機会はたくさんあります。また、お茶にはいろいろな種類があります。飲む状況や気分に合わせて、お茶を選び、淹れ方・飲み方にもこだわれば、お茶がたのしくなります。

朝一番には… 抹茶、玉露、上級煎茶

上級な緑茶には頭脳の働きを活発にするカフェインが多く含まれています。「朝茶は福が増す」と言われています。熱めの湯温で濃い目に淹れた玉露や煎茶、抹茶で、すっきりと一日のスタートを切りましょう。また、二日酔いの症状回復にも最適です。ただし、胃の弱い人は何か食べてから飲みましょう。

仕事の合間や会議中には… 上級煎茶、玉露

仕事中や長時間の会議で、頭をすっきりさせたい時や、眠気を覚ましたい時は、覚醒効果のあるカフェインが役立ちます。カフェインは高い温度の湯に溶け出しやすいので、上級煎茶や玉露を熱めの湯温で濃く淹れましょう。長距離運転にも最適です。



空腹時には… 番茶、焙じ茶

お腹が減った時にカフェインやカテキンの多い濃いお茶を飲むと、胃に負担をかけてしまいます。薄く淹れたお茶や番茶、焙じ茶がおすすすめです。



食後には… 上・中級煎茶、焙じ茶

食後には上級煎茶や中級煎茶を熱めの湯温でやや濃いめに、苦めに淹れて飲むのが良いでしょう。口の中をさっぱりとさせると同時に、カテキンの虫菌菌の増殖を抑えたり食中毒を予防したりする効果が期待できます。また、脂っこい食事の後には、香ばしい焙じ茶が口の中をさっぱりさせてくれます。

スポーツの前には… 玉露、上級煎茶

カフェインは筋肉刺激剤と呼ばれているので、力仕事やスポーツの前に飲むなら、カフェインを豊富に含む玉露や上級煎茶を高い湯温で淹れたものがおすすすめです。運動をする20分～30分前に飲み、以降20分～30分ごとに一杯ずつ飲むと良いでしょう。

寝る前には… 番茶、焙じ茶

寝る前に飲むなら、覚醒効果のあるカフェインが少ない番茶や焙じ茶、または薄く淹れた煎茶が良いでしょう。玉露や抹茶はおすすすめできません。また、番茶や焙じ茶は刺激が弱いので、高齢者や幼児にもおすすすめです。

