



# 栄養部便い 2017年6月



## ～お茶について 第2弾～

第2弾の今月は皆さんの一番馴染みのある日本茶の成分別の効能について紹介します。

### お茶の渋味成分カテキン

カテキンはポリフェノールの一種。含有量は緑茶(煎茶)が一番多い。

茶殻に残るカテキンは約40%。粉茶は効率的にカテキンを摂取できます。



#### 主な効能

- ・血中コレステロール、中性脂肪の低下(小腸での吸収を抑え、肝臓での分解を促進する)
- ・体脂肪低下(腹部内臓脂肪の減少)
- ・抗酸化作用(ビタミンEの10倍、ビタミンCの80倍)
- ・虫歯や口臭予防、抗菌作用(殺菌作用があり、うがいにも効果的)
- ・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



### お茶の苦味成分カフェイン

1日250mg以上のカフェインを摂ると夜中に目覚める回数が増え、3時間で850mg以上摂ると中毒症状の可能性が。

#### 主な効能

- ・覚醒作用(疲労感や眠気の除去)
- ・二日酔い防止
- ・利尿作用



	1杯あたりのカフェイン量
玉露	160mg
抹茶	45mg
煎茶	20mg
ほうじ茶	20mg
玄米茶	10mg

### お茶のうま味成分テアニン

テアニンはお茶に特有のアミノ酸。また、カフェイン興奮抑制作用があるため、カフェインによる強い興奮作用を穏やかにする。

#### 主な効能

- ・リラックス効果(興奮を鎮め、緊張を和らげる)
- ・冷え性の改善(筋肉の弛緩、血管の拡張により血行促進)
- ・睡眠を促す(脳の興奮を抑え、神経を沈静化する)
- ・高血圧予防
- ・集中力の向上(集中力UP!)



テアニンを多く含むお茶  
玉露や抹茶など



渋味、苦味、うま味など独特な味わいを持つ緑茶。近年では様々な研究から、緑茶に秘められた健康パワーが次々と明らかになっています。味の好みで選ぶのはもちろんですが、成分や効能で選んでみるのもいいかもしれません！

子どもやお年寄りにはカテキンやカフェインが体に悪い影響を与えることも。子どもには麦茶や子供用のお茶、お年寄りにはほうじ茶をお勧めします。



ご相談は栄養部まで