

こんなときには、 日本茶をどうぞ。

朝、学校や仕事に出かける前に

日本茶に含まれるカフェインは、中枢神経、大脳新皮質を興奮させます。朝の一杯で、頭がはつきり、眠けもすっきり。また、朝、下がり気味な血圧を適度に高めてくれる働きも。ただし胃液の分泌も活発にするので、空腹のまま目覚めに飲むと胃に強い刺激を与えてしまいます。胃の粘膜を保護するために、栄養補給のためにも、お茶だけでなく、少しでも食べ物をお口にしましょう。



机に向かっても、なんだかやる気が出ない

「さあ、今日も一日がんばろう!」と机に向かっても、ついぼんやりしてしまったり、すぐに疲れてしまったり、そんなときは、お茶をいれてひと呼吸。だらだら気分を吹き飛ばしましょう。カフェインが中枢神経を刺激して仕事の能率をアップ。思考力も高まります。ちょっぴり甘いものをいっしょにとれば、脳にガソリン補給ができ、血糖値が上がるので元気、やる気もわいてきます。

二日酔いによく効く

はめをはずして飲みすぎたり、過労で体が弱っていたり、あるいはストレスでおなかをこわすことも。そんなときは、濃いめにいれたあったかい日本茶を少しずつ飲んで。昔から「下痢には淡茶を飲め」といわれるように、渋み成分のカテキンが腸の動きを抑制し、下痢の症状を抑えてくれます。逆に便秘の人は、渋みの薄いお茶をたくさん飲むとよい、といわれています。



お小言にイライラ、爆発しそう

一生懸命やっているのに文句をいわれたり、失敗して怒られたり。反発したり口答えしそうになるのをぐっとこらえ、ここはひとつ、あったかいお茶でも飲んで気持ちを静めて。緑茶に含まれるビタミンCは、抗ストレスビタミン。ストレスをはね返す副腎皮質ホルモンを分泌させ、イライラ、クヨクヨに体が負けないよう手助けしてくれます。ストレスのたまりやすい人は特に、毎日緑茶を飲む習慣を。

■お茶の成分と効能

お茶の成分	効 能
タンニン カテキン類 (お茶の渋み成分)	発癌抑制作用 抗酸化作用 血中コレステロール低下作用 血圧上昇抑制作用 血糖上昇抑制作用 抗菌作用 抗インフルエンザ作用 虫歯予防 口臭予防(脱臭作用)など
カフェイン	覚醒作用(疲労感や眠気の除去) 利尿作用
ビタミンC	ストレス解消 美容 風邪の予防
ビタミンB群	糖質の代謝
γ-アミノ酪酸(ギャバ)	血圧低下作用
フラボノイド	血管壁強化 口臭予防
多糖類	血糖低下作用
フッ素	虫歯予防
ビタミンE	抗酸化作用
テアニン(アミノ酸の一種)	緑茶のうま味成分

食事のあとの日本茶。あたりまえのように飲んでいますが、これはとても理にかなった習慣。カフェインが胃腸の働きを活発にして胃もたれを防ぎ、カテキン(フラボノイド)が口臭を予防してくれるのです。油っぽい食事のあとは、ウーロン茶や紅茶のよう、渋味のあるお茶を飲むと口中がさっぱりとしますが、和食に合うのはやっぱり日本茶。まろやかでテアニン(甘み)が多いので、あっさり味の料理と相性がいいのです。



外回りが多くて、日に焼けちゃう



紫外線は美容の大敵。肌の細胞を老化させ、メラニン色素を生成して、しみ・そばかすを増やします。このメラニン色素の沈着を防ぎ、白さを保ってくれるのがビタミンC。肌の張りを保つコラーゲンを作るのにも欠かせないビタミンです。また、ビタミンCには肌の老化を防ぐ抗酸化作用があります。それ以上に強い抗酸化作用を発揮するのがカテキン。これらをたっぷり含む煎茶や玉露などの緑茶は女性の美肌の強い味方なのです。

お昼や夜の食事のあとに

仕事を終えて家に帰ると、気分はぐったり、足はパンパン。疲れとむくみはその日のうちに解消したいもの。お風呂にゆっくりつかったあとは、お茶を飲んでリラックスしましょう。カフェインの作用で腎臓の働きがよくなり、利尿が促されます。尿の出がよくなるとむくみが取れ、疲労物質も体外に排出されてすっきり。ただし、体質によっては眠れなくなることもあるので、就寝直前には飲みすぎないこと。

今日も二日、疲れた、むくんだ