

お茶は健康と美容の強い味方。

お茶の不思議なパワーは日常生活に欠かせない存在、もう一度見直してみましよう。

体のペーハーを調節し、体調を整える

人間の体は、健康な状態では弱アルカリ性に保たれています。ところが、高カロリーで偏った食事をしていたりすると、酸性に傾いて、体の調子が悪くなることも。お茶は、そんな体の酸性化を防ぐ多くの微量元素やミネラルを豊富に含むアルカリ性食品なのです。そのうえカリウム・ゼ口ですから、毎日何杯飲んでも太る心配もなく、カリウム・ナトリウム・カルシウム・マンガン・銅・亜鉛・ニッケル・モリブデン……などなど多くのミネラルが、体の機能を円滑してくれます。



ビタミンCで美肌づくり

どんなお化粧も、美しい素肌であってこそ。弾力性のあるみずみずしい素肌づくりにビタミンCは欠かせません。

緑茶に含まれるビタミンCは、熱に強く80度でも

壊れないうえ、煎茶三杯でリンゴ一個

に匹敵するほどたくさん含まれています。



ダイエットの強い味方のお茶はコレステロール抑制にも効果大

世はあけてダイエットブーム。しかし、最近では痩身茶によるトラブルなども報告されてきています。しかしそんなものを飲まなくても緑茶で十分。砂糖を入れずにおいしく飲める緑茶は、ノンカロリーだから何杯飲んでも太る心配なし。脂っぽいものを食べた後に飲めば、タンニンが脂肪を分解する酵素の働きを高めてくれます。また、コレステロール値が高くてダイエットという人にも、緑茶のカテキンがコレステロール値を下げてくれるのです。理由はさまざまなダイエット。ふだんにも増して緑茶を積極的に活用しましょう。



食中毒から身をまもる妙薬

寿司と日本茶。この絶妙の取り合わせが、実は食中毒予防になるのを存じますか。食中毒の代表選手といわれ、例年食中毒の40%を占める腸炎ビブリオ菌は、なんとお茶に出会うと死んでしまうのです。腸炎ビブリオ菌だけでなく、毒素型ぶどう球菌やコレラ菌までも殺菌する力があることもわかっています。食中毒予防に、食事時のお茶は値千金です。

お茶で虫歯予防・風邪予防

歯磨き粉で「フッ素入り」というのを見かけますが、お茶にもこのフッ素が含まれています。フッ素は、歯を強くし、虫歯にならないための抵抗力をつける働きがあります。また、お茶に含まれるカテキンの殺菌作用で食事の後のうがいをするれば虫歯になりにくい上に風邪やインフルエンザの予防効果もあるのです。何よりお茶は風邪によく効くビタミンCが豊富です。最近、給食に緑茶を取り入れる学校も出てきていますし、家庭でも子供たちにもっともって緑茶と親しんでほしいものです。

元気な赤ちゃんを産むために

出産を待つお母さんたちにとって、赤ちゃんの健康は最大の関心事でしょう。近年欧米で注目されている無機質、とくに亜鉛・銅が低体重児出産とどのように関係しているかを調べた調査によると、緑茶を飲む人と全く飲まない人の間に大きな開きのあることがわかりました。亜鉛は妊婦に必要な微量元素といわれていますが、この調査で、緑茶を飲まない人は亜鉛不足となることが推定されました。丈夫な赤ちゃんを産むために、お母さんは緑茶を飲みましょう。

