

in touch with your daily life

KISSARAKU JUKU



tea
AtoZ

お茶の成分と
効能を考える。



KISSARAKUJUKU
access
quality
life



vitamin
caffeine
flavonoid
 β -carotene
GABA

お茶がカラダにいいのには、理由があります。



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、少しでも食べ物と一緒にしましょう。



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。まるやかでテアニン(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、白さを保つ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

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。そのうえカロリーゼロですから、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ですか。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。



お茶の 知恵袋



よいお茶の見分けかたと保存

お茶の品定めポイントには四つあります。まず茶葉の外観(形や色)、そして香り、湯の色、味となります。外観で楽しむ場合、煎茶なら色を見ます。鮮やかな濃緑で艶のあるものを。玉露ならよりが強く細いものが良質です。できれば試飲して、香りや味など好みにあったものを購入しましょう。商品の回転の早い専門店、一ヶ月以内で飲みきるぐらいの量を買うのがいいでしょう。緑茶は外気に触れるとすぐに酸化しやすく、酸化すると味や香りが落ちるだけでなく、含まれる有効成分の量も減っていきますから、購入後はまず小分けにして缶などに入れ、涼しいところで保存しましょう。また、緑茶はたいへん臭いを吸収しやすいので、冷蔵庫で保存するときは茶缶の口をビニールテープなどで密閉し、臭いが移らないように注意してください。

お茶嫌いは水出し煎茶を

日本人だったら、だれでも緑茶が飲めるかというところ、そうでもありません。まれに、お茶の渋みや苦みがだめという人もいます。また、小さなお子さんなどもまだ飲めません。そのような人には、マイルドな味の水出し煎茶がおすすです。お茶はお湯で入れると苦みの成分であるタンニンやカフェインがどつと流れ出ますが、冷水だとおだやかに浸出します。つくり方は、水出し用煎茶ティーバッグを冷水用ポットへ入れます。水0.5リットルにティーバッグ一袋(五グラム入り)が目安です。10分〜15分たったらティーバッグをしばらく置きます。充分しばらく置いたら、ティーバッグを取り除きます。夏などは冷蔵庫に常備しておくといでしょう。

21世紀のビジネスヒントお茶

健康志向が高まる中、飲むだけから、その姿を変えた「お茶」。既に緑茶成分の入った関連商品の市場規模は四千万から五千万億円と言われ、一説には「五年後には一兆円に達する」とさえ言われています。ほんの一例を挙げてみると：

キャンディー、ガム、香水、入浴剤、薬用歯磨き、芳香剤、消臭剤、トイレットペーパー、靴の中敷、シャンブー、リンス、塗料、茶染め繊維靴下、Tシャツ、シーツ、etc...等。今こうしている間にも茶関連商品は生まれ、お茶の効能を活かした関連商品の多様な市場規模の拡大はまだまだ続きます。

冷蔵庫の脱臭に



緑茶には消臭効果がありますから、茶がらで冷蔵庫内の脱臭ができます。カラカラに乾かした茶がらを小鉢などに入れて、そのまま冷蔵庫のなかに置きます。一週間に二度くらいの割合で取り替えると、より効果的です。このように緑茶には優れた脱臭効果があるために、緑茶を冷蔵庫で保存する場合には、臭い移りがしないように充分に気をつける必要があるのです。

まな板の消臭・殺菌に

まな板などについた魚介の生臭さは、洗剤で洗ってもなかなかとれないものです。お湯などで洗ってしまおうと、いっそう臭いが強くなってしまう。でも、緑茶の茶汁で洗えば、不思議と臭いがすっと消えます。包丁や手についた臭いも同様に消すことができます。生臭さがとれる原因は、緑茶に含まれるフラボノイドという成分に消臭作用があるからです。最近ではネコ用ベットフードにも、この緑茶成分が使われはじめました。ネコの排泄物は独特の強い臭いを放つため、餌に消臭成分を混入して、排泄物の悪臭をやわらげようというわけです。また、タバコの灰皿に茶がらを入れたりするとタバコの臭いを和らげます。

緑茶は結婚式のシンボル

お茶のふるさと中国では、7世紀半ばに嫁入り道具にお茶が加えられたという記録があります。北方の漢民族には茶礼といって女性が男性にお茶を贈る形式があり、茶礼という言葉が結婚の代名詞にさえなっていました。日本でも北九州の博多、長崎では「結納茶」という風習が残っています。

茶がらで掃き掃除

昔から伝わるお茶がら利用法の一つに、掃き掃除があります。畳の上に湿った出がらしをバラバラとまいて、ほうきで掃く方法です。湿った茶がらがちりを吸い寄せるので、掃いたときにほこりがたちにくく、しかも拭き掃除と同じような効果があります。畳の目に入りこんだほこりまできれいにとれて、清々しさが残ります。掃除機などなかった時代の、素晴らしい生活の知恵と言えます。

