

## ● 健康志向の方の強い味方！



### 「お茶」のヒミツ

健康志向の高まりとともに、日本茶や中国茶など、お茶の人気が高まっています。お茶が体に良いとされる理由について詳しく見てみましょう。

#### ◎「カテキン」のチカラ

茶葉に含まれる渋み成分のカテキンは、タンニンと同様ポリフェノール（植物が光合成するときにより出す物質）の一種で、強力な抗酸化作用をもち、免疫力を高めます。お茶にはビタミンCも含まれているため、かぜ予防や美肌効果も。そのほか、カテキンには発がん抑制効果や覚醒効果、利尿作用、口臭予防など、様々な効果が期待されています。

#### ◎茶葉にも栄養たっぷり！

お茶として飲むだけでなく、茶葉を天ぷら衣に混ぜたり、ふりかけにしたりして食べると、飲むお茶からは摂取できないカルシウム、カロテン、食物繊維もとれます。抹茶は茶葉を粉末にしたものなので、同様の効果が



期待できます。

【参考】 あたらしい栄養学、(2014)、吉田企世子、松田早苗、高橋書店、p116