



# 健康長寿の秘訣!?! 緑茶のすすめ

植物が一斉に芽吹き始める春から初夏にかけては、私たちも、生命の息吹を体で感じることが出来ます。色とりどりの花を楽しんだ後は、新緑の季節。また、お茶の新芽を摘み採った「新茶」が楽しめる季節でもあります。

静岡県は、国内で緑茶の消費がもっとも多い県です。普段飲んでいるお茶の、美味しいだけではない効能を見直してみましよう。



## お茶の効能

苦味や渋みなど緑茶の独特の風味は、茶葉に含まれる成分に由来します。主な成分と、その働き・効能を挙げてみました。

### 〈カテキン〉

お茶の渋み成分として知られるカテキンには、抗酸化作用やコレステロール値の上昇を抑える働きがあり、生活習慣病の予防や、老化の促進を防ぐ効果が期待できます。また、強い抗菌作用を持ち、感染症の予防にも役立つと考えられます。

### 〈カフェイン〉

コーヒーや紅茶でよく知られているカフェインは、お茶の苦味成分でもあります。覚醒作用を持ち、脳の活性化を促します。

### 〈テアニン〉

お茶の甘み・うま味に関与する成分です。リラックス作用があり、またカフェインの興奮作用を和らげてくれます。

### 〈ビタミン類〉

緑茶には、ビタミン類が豊富に含まれている点も特徴的です。その種類も、ビタミンC、ビタミンB2、葉酸、βカロテン、ビタミンEなど

ど多く、健康に欠かせないビタミン補給に役立ちます。

〈フッ素〉

歯を強くして、細菌の働きを抑える作用を持つフッ素は、抗菌作用があるカテキンとあわせて、虫歯予防に効果が期待できます。

その他にも、緑茶には、がん予防、血圧低下作用、疲労回復、二日酔いの防止、消臭効果など、様々な効果があることが分かっています。

## おいしいお茶の飲み方

緑茶にも製法や使用する部位によって様々な種類がありますが、一般的にもっともよく飲まれているものを「煎茶」と呼んでいます。緑茶の持つ効能を活かしながら、煎茶をおいしく飲む方法を紹介します。

### ● 温かいお茶

煎茶は、高級なものほど渋みが少なく、うま味成分であるテアニンが多く含まれています。うま味を十分に引き出すには、一度湯冷ましした60〜70℃の低温のお湯で、少し長めに浸出します。普通煎茶の場合は、高温のお湯で淹れることで、香りと渋み、うま味を楽しむことができます。また、深蒸し茶は茶葉が細かく濃く出やすいため、浸出時間を短めにすると、雑味が少なくなります。

### ● 冷たいお茶

暑い時期には冷たいお茶が嬉しいもの。冷茶の入れ方には、時間をかけて浸出する方



法と、濃いめに入れたお茶を急冷させる方法があります。水出しの場合、うま味成分であるテアニンやビタミンCが壊れず残るため、まるやかなお茶が楽しめます。また、急冷させると香りや味が損なわれず、緑茶本来のおいしさを楽しむことができます。

冷茶を楽しむ際は、特にお水にもこだわります。一度沸騰させた水か、軟水のミネラルウォーターが理想です。

## 端午の節句

5月5日は「こどもの日」です。この日は「端午の節句」とも呼ばれ、男の子の成長を祝う行事として定着しています。

もともとは中国より伝わってきたもので、日本では、武家社会が発展した鎌倉時代に武家の間で流行し、江戸時代に民間に普及しました。立身出世の象徴として鯉のぼりを掲げ、子どもを災厄から守るといふ願いを込めて、兜や武者人形が飾られたのです。

端午の節句に欠かせない食べ物に、「ちまき」や「柏餅」があります。ちまきを食す風習は中国の故事に由来し、5月5日に命を落とした楚の国の武将の魂を弔うため、川にちまきを流したのが始まりとされています。

一方柏餅は日本独自の文化です。柏の木は冬になっても新芽が出るまで葉が落ちないことから、子孫繁栄の象徴として、江戸時代頃から食べられるようになりました。



## 出張セミナー報告

2014年2月19日、「デイサービスセンターくぼた」様にお招き頂き、薬剤師による「お薬との上手な付き合い方」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。

第113回  
地区/静岡県島田市家山  
内容/薬剤師「薬との上手な付き合い方」  
講師/薬剤師:村田



2014年2月21日、「吉田町・牧之原市ケアマネージャー連絡会」様にお招き頂き、薬剤師による「認知症の薬について」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。

第114回  
地区/静岡県榛原郡吉田町・牧之原市  
内容/薬剤師「認知症の薬について」  
講師/薬剤師:平野



## 春の季節も強い紫外線に注意しましょう!!

汗をかいたらこまめに水分を取り、脱水症状を未然に防ぐことが大切です。お肌を守る日焼け防止クリームや、日頃からお肌を守るスキンケア商品も常備しましょう。

