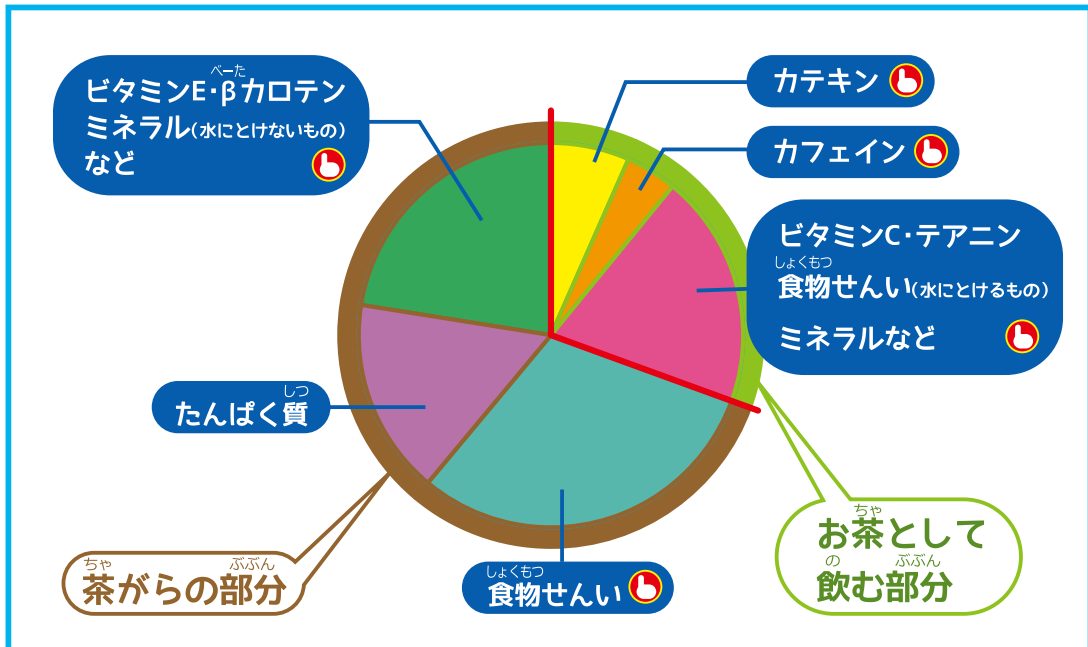




## お茶サイエンス館

お茶は「究極の飲み物」と言われる謎をさぐろう!

### お茶に入っている成分



### お茶は「究極の飲み物」

一杯のお茶には、数多くの自然の保健飲料が含まれており、しかもこれらがまざりあって、独特の香味を作り出しています。お茶を毎日おいしくいただいているうちに、お茶のさまざまな成分が知らず、知らず体調を整えるなど、健康を保つための薬効をかねそなえています。昔から「お茶は百薬の長」とか「養生の仙薬」と言われますが、お茶が人の歴史とともに今に至るまで長く飲まれてきたのは、不思議な秘密が隠されていたのではないかと、その秘密が科学的に医学的に明らかにされつつあります。毎日何気なく飲んで一杯のお茶が、「究極の飲み物」であることを納得するはずです。

## ！カテキン類(渋味成分)の効果

- 抗酸化 ●抗突然変異 ●抗がん
- 血中コレステロール上昇抑制 ●血圧上昇抑制
- 血糖上昇抑制 ●抗菌 ●虫歯予防 ●抗ウイルス
- 消臭 など

### 虫歯と口臭予防

カテキンとフッ素が口の中を清潔に。殺菌作用があるカテキンは口臭予防に、またフッ素とともに、虫歯予防の働きがあります。

### 食中毒予防に

茶カテキンにはおどろきの殺菌力があります。お茶の飲んで食事をすると、食中毒予防になるといわれ、お寿司屋さんでのお茶にもこの意味があります。

### がん予防にも効果あり！？

お茶の成分は、がんの予防に効果があると言われています。カテキンや、ビタミンC、βカロテンが、がん細胞の発生を抑えたり、増殖・再発などを抑える効果があると言われています。

### 老化防止効果

抗酸化力という、紫外線を受けて起こる老化に対抗する力を上げる効果があります。

## ！カフェインの効果

- 中枢神経興奮 ●眠気防止 ●強心 ●利尿 ●代謝促進

### 頭がすっきり！朝の目覚ましに

お茶に入っているカフェインには、目が覚める作用や、勉強や運動の能力を高める効果があると言われています。

## ！ しよくもつ ビタミンC、こうか テアニン、しよくもつ 食物せんい(ミネラル)の効果

- 抗酸化 ●抗がん ●風邪予防 ●白内障予防 ●抗アレルギー
- 免疫系の増強 テアニン(うま味成分) ●血圧降下
- 脳・神経機能調節

### ビタミンCはお肌にいい！

お茶には肌にはりやうるおいを与える働きのあるビタミンがたくさんはっています。

お茶を飲むことによってカテキン、ビタミンC・Eの補給になるのでメラニン色素の生成を押さえ、日焼けやシミを防止する効果があります。

お茶の成分が配合されている化粧品などを使えば、抗酸化作用や殺菌作用を利用していることになります。

### ミネラルいっぱい栄養満点

カロリーゼロでも栄養満点です。食事だけでは十分取るのがむずかしいミネラル。そんなミネラルが、お茶には豊富に含まれています。

## ！ しよくもつ 食物せんいの効果

- 便秘防止 ●大腸がん、心疾患、糖尿病などの予防

## ！ べーた ビタミンE、β カロテン、ミネラルの効果

ビタミンE

- 抗酸化(ラジカルの消去、過酸化脂質の生成抑制) ●ニトロサミンの生成抑制

- 抗がん(消化器系、肺・乳がんなど) ●糖尿病 ●心疾患
- 白内障の予防 ●免疫能増強

βカロテン

- プロビタミンA(ビタミンAの供給源) ●抗酸化(活性酸素、ラジカルの消去)
- 抗がん(肺・皮膚がんなど) ●心疾患 ●白内障などの予防 ●免疫能増強