

食へる元気

口臭

カテキン

カテキンはポリフェノールの仲間で、フラボノイドの一つ。緑茶を口に含んだときの渋味がカテキンで、タンニンとも呼ばれています。強い殺菌力で虫菌や口臭を予防、抗ウイルス作用でインフルエンザや風邪などの感染症も防ぎます。ポリフェノールのなかでも優れた抗酸化力があり、胆汁酸の排泄を促してコレステロール値や血糖値の上昇を抑えたり、がんや生活習慣病の予防にも大きな効果を発揮します。

！これがおすすめ食材 Recommended Foods

■ 緑茶



聖徳太子の時代に仏教と共に伝わったとされ、江戸時代には煎茶として飲む習慣が一般的に。発酵させない製法で、ほかのお茶に比べビタミンCが多いのが特徴。カルシウム、カリウム、鉄分なども豊富。

■ 紅茶



茶葉を完全に発酵させてつくる。カフェインとタンニンが多く、脳の働きを高め、胃液の分泌を促したり、利尿作用や体脂肪の燃焼を促す作用がある。赤い色の成分はカテキンと同じ抗菌作用を持つテアフラビン。

■ ウーロン茶



緑茶、紅茶のどちらとも異なる、半発酵させたお茶。特有の成分であるウーロン茶ポリフェノールは、血中の中性脂肪やコレステロールを減らし、肥満防止に効果があるため、ダイエットに向いている。



元気が出ておきレシピ 「茶殻のつくだ煮茶漬け」

お茶の栄養を丸ごと食べる茶殻レシピ

1人分
102kcal

●材料(4人分)

茶殻100g、削り節15g、ちりめんじゃこ20g、
A[しょうゆ大さじ1、砂糖大さじ1、酒大さじ1]、
ご飯茶碗4杯分、白ごま適量、煎茶適量、わさび適量

●作り方

- ①茶殻は包丁で細かく刻む。
- ②鍋に①と削り節、ちりめんじゃこを入れてからいりし、Aを加えて味をふくませる。
- ③茶碗に盛ったご飯の上に②のをせ、熱い煎茶を注いで白ごまをふり、わさびを添える。



食べ方ひとつで **効果倍増**

食後や休憩に 気軽に飲みたいお茶

じつは

うま味のあるお茶を飲みたい場合は80℃程度のお湯で入れるのが最適ですが、カテキンをたっぷりとりたい場合は熱い湯で入れるとたくさんの量を抽出できます。

さらに

お茶を1日に3杯以下しか飲まない人に比べて、毎日10杯以上飲む人のほうが、がんの発症率が低いという研究報告もあります。

ちなみに

カフェインのとり過ぎになるので過剰摂取は禁物です。空腹時に濃いお茶を飲んだり、一度入れて放置したお茶を飲むのは、胃腸に負担がかかるので避けましょう。

