

新茶の季節! 抹茶を飲んでイライラ防止!!



～初夏の抹茶を飲んで心も体もスッキリ!!～



お茶のおいしい季節

街には新茶が出回り、一年で一番お茶のおいしい季節がやってきました!!昼夜の寒暖差があつて、梅雨の影響でジメジメする時期は、体温調節も難しく、何かとストレスが溜まりがちです。夏に向けて忙しくなってきますが、ほっと一息ついて心と体をリセットすることも大切です。そんな時には抹茶がおすすめです。茶葉を丸々摂取できる抹茶には、心と体に嬉しい効果がたくさんあります。そこで今回は、抹茶について一緒に勉強して、おいしく健康的にこの時期を過ごしていきましょう!!



日本のお茶(緑茶)



日本のお茶、緑茶には、渋み、苦み、旨みなどの独特な味わいがあり、人間の健康に良い影響を与えるとされる成分が多く含まれ、実に多様な効果・効能があります。代表的な成分カテキンには血中コレステロールを低下させる効果があり、心筋梗塞や脳梗塞、動脈硬化や生活習慣病の予防に役立ちます。体内に脂肪が吸収されることを抑える働きもあり、体脂肪の低下につながることで注目され、最近では特定保健用食品(トクホ)の機能性飲料が人気です。

また、活性酸素を消去する抗酸化作用もあり、がんの予防にもなるといわれ、日本だけでなく

世界中の研究者たちが注目しています。その他にも虫歯予防や食中毒予防、お茶でうがいをしてインフルエンザを予防するなど様々な効果があります。ビタミンやミネラルも豊富に含まれていますので、緑茶を日常的に飲む日本人の健康を支えている飲み物だと言えます。



イライラ解消に役立つテアニン

そのなかでも、イライラの解消に役立つテアニンについて見ていきましょう。テアニンは、茶葉特有のアミノ酸で、他の植物ではほとんど見られない成分です。昆布などに含まれる旨味成分のグルタミン酸の一種ですが、より上品な味とされています。副交感神経を活発化させ、心拍を和らげ、リラックス状態の時に脳から出るα波がテアニンを摂取すると多く出現するのでリラックス効果があります。また、最近の研究では、集中力を向上させたり、自律神経系に効果があることから末梢血管が拡張することによる冷え性の改善や、高齢者の軽度の認知症進行を軽減する可能性も報告されています。



テアニンが豊富な抹茶

テアニンは、茶の根でグルタミン酸とエチルアミンから合成された後、新芽、新葉へ移行し、被覆下遮光(日光を当てない栽培)されることで代謝が抑制されるためテアニンが葉にたまった状態となり、含有量が高くなります。緑茶の中でも煎茶や番茶よりは、覆下栽培される玉露やてん茶(抹茶の原料)等の上級煎茶にテアニンは多く含まれ、その中でも品質の高いものほど多く含まれています。湯飲み1杯(80ml)あたりで、番茶3mg、煎茶10mg、玉露34mg、抹茶36mgが含まれているそうです。



有効成分を無駄なく取れる抹茶



抹茶を表現する時に、「一杯」ではなく「一服」というのは、薬を服す、ということから由来するそうで、古くから東洋では茶が薬として養生に役立てられていたことが伺えます。緑茶にはテアニンのほかに、カテキンをはじめビタミンやミネラルなどの健康に良いとされる様々な栄養素や機能成分を含んでいますが、緑茶として湯で抽出しても溶け出さない成分があり、後は茶殻に栄養成分が残ってしまいます。例えば、β-カロテンやビタミンEは脂溶性なので湯に溶け出ません。抹茶は茶葉を石臼で挽いたものをいただきますので、煎じてそのまま飲んだり、料理に使うと丸ごと栄養が得られます。β-カロテンやビタミンEは飲んだり料理に添加して摂取することで抗酸化性を示してくれます。



★緑茶にもかなりの量のカフェイン(1杯15~30mg)が含まれていますが、テアニンの興奮抑制作用によって、適度な刺激に抑制されているそうです。まさにお茶がもつ天然・自然の妙といえるでしょう。

暑い日には冷抹茶がおすすめ!!

抹茶をしっかりと点てるのは、なかなか難しいものですが、これからの蒸し暑い季節には、冷抹茶がおすすめです。暑い日には、冷抹茶でひと時の涼しさを感じれば、イライラ解消にも役立つことでしょう。冷水で入れた抹茶は、苦味・渋味が出難いので、抹茶は苦手という人にもおいしく飲みやすい方法です。



冷抹茶にする場合は、少し抹茶の量を多めにいれると、よりおいしくいただけます。近年は、抹茶を飲料として使用する比率よりも、抹茶を使ったスイーツ等に使用される比率の方が高くなっており、市販の抹茶ドリンクなどを利用して、リラックスタイムを楽しんでみてはいかがでしょうか。



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局
TEL055-288-1122
ウエノ朝日薬局
TEL055-287-8911
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2265

★ホームページにて
薬剤師ブログなどが
チェックできます。
どうぞご覧ください!!

www.ueno.vc

