



# ひびこれこうじつ 日々是好日 9月号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

☎018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>



## 緑茶と健康効果を知ってますか？

緑茶には3つの薬効成分があり、それぞれの特徴を右の図にまとめています。カテキンはポリフェノールの一種で、多くの効能を持っています。血圧や血糖、悪玉コレステロールを抑えてくれるので、生活習慣病の予防効果があるのがうれしいところです。他にも「抗～作用」という体を守ってくれる働きが多くあります。またビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養も含んでいます。緑茶1杯に含まれる量は限られていますが、緑茶を粉末にして飲む抹茶なら、幅広い栄養素を多くとることが出来ます。

以前から緑茶にはリラックス効果があると言われてきました。緑茶に特有の成分の「テアニン」が脳や神経細胞の興奮をおさえて、睡眠を改善する作用を持っています。また脳内で作用して、意欲を改善する効果があることもわかっています。

緑茶は「体の健康」「心の健康」によい、とてもすぐれたものですが、薬効成分3番目の「カフェイン」が含まれておりますので、利尿作用、覚醒作用があるため、トイレの近い方や、眠剤を使用されている方は、緑茶を飲む時間帯を考えていただければと思います。

## 薬効成分と期待される効果

### カテキン

渋み

- 血圧、血糖、LDLコレステロールの上昇を抑制
- 抗腫瘍作用
- 抗酸化作用、活性酸素消去作用
- 紫外線吸収作用
- 抗菌作用、腸内の善玉菌を増加
- 抗アレルギー作用

生活習慣病の予防と  
アンチエイジングに！

### テアニン

うまみ

- リラックス効果
- 睡眠改善作用
- 記憶力改善作用
- カフェインによる興奮作用の抑制
- うつ病、統合失調症の症状軽減

こころの問題の  
予防に！

### カフェイン

苦み

- 覚醒作用
- 作業速度の向上
- 利尿作用
- ※不眠や軽い依存症を引き起こすことも