

ほっと一息通信

ほっと一息つくお茶のように、お茶に関する豆知識、お得な情報をゆる〜くお伝えします。



2020
7月号 NO.5

よろしければ、
皆様でお読みください。

■ 緑茶4杯で鬱病リスク半減！

コロナショックを乗り越えよう！！

最近、鬱と食事栄養素の関係をみる研究が飛躍的に進んでいます。国立精神・神経医療研究センター病院の功刀浩医氏が、鬱病リスクを下げる食品として第一に挙げるのが緑茶です。

東北地方の70歳以上を対象にした調査では、緑茶を1日4杯以上飲む群は、1杯以下の群に比べて、鬱リスクが半分程度でした。またアンケート調査でも、健康な人に比べて鬱病患者は緑茶摂取量が少ないという結果がでまっています。

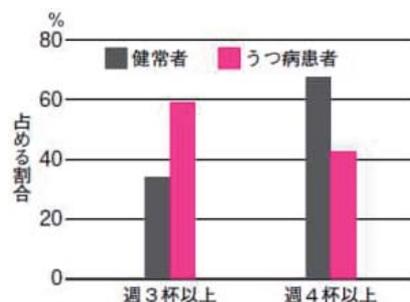
理由は「うまみ成分テアニンや、渋み成分のカテキンの薬効によるものではないか」と推測されます。

“テアニン”はグルタミン酸からできるアミノ酸で、リラックス効果のある成分です。大脳皮質にある神経細胞の約7割が、グルタミン酸を神経伝達物質の材料にしているため、テアニンをとることで神経細胞の伝達が調整されると考えられています。

“カテキン”には、抗酸化作用で脳の神経細胞を守るほか、鬱病との関連が示唆されている脂質異常や血糖値の上昇を防ぐ作用もあるため、直接的、間接的に抗鬱作用があります。なお、テアニンは玉露や抹茶など高級品に多く、低温で抽出すると良く、カテキンは安価な緑茶に多く含まれていて、高温で入れるのが抽出のポイントです。

■ 『新茶』と『一番茶』は同じなの？

新茶と一番茶は同じお茶の事を指しています。旬の時期5月から6月の時期を『新茶』呼びと、それ以降は新茶とは言わず『一番茶』と呼んでいます。またより専門的に云うのならば、お茶は通常年3～4回収穫され、4月後半から5月中旬までに摘み取られた物を『一番茶』と言い、最初に摘み取られるので『新茶』と呼ばれています。



緑茶をよく飲む人はうつのリスクが低い

うつ病患者99人と健常者111人に、直近1カ月間に緑茶を何杯飲んだか聞いた。その結果、健常者群は4杯以上、患者群は3杯以下の人が多かった。なおコーヒーの場合も、患者群では毎日1杯以下の人が多く、健常者群に比べて飲む頻度が少なかった。(データ:New Diet Therapy)



静岡深蒸茶匠
香撰堂本舗

ワンランク上の味わいを食卓に
HPアドレス www.ksdh.co.jp
フリーダイヤル 0120-160-134
F A X 045-390-0653

当FAX「ほっと一息通信」は、全てのお客様に定期的に配信しています。ご迷惑お掛けしてる場合はお申付ください。

