

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。



よろしければ、皆様でお読みください。

■ 速報！出ました。対コロナウイルス！免疫力UP。やはり緑茶が最強！

名医が推奨

新型コロナウイルスから身を守る食品と飲み物のランキングを発表

**免疫力を高めて
ウイルスに克つ**

最強食品13

ホットヨーグルト、納豆、しょうが、紅茶、80℃緑茶

【1位】緑茶

新型コロナウイルスに打ち克つ「免疫力を上げる」飲み物ランキング

順位	飲み物	ポイント
1	緑茶	12
2	紅茶	9
3	りんごジュース	8

※本誌に掲載する各人の顔写真は、「免疫力を上げる飲み物」を3つ挙げてもいい。1位を5点、2位を4点、3位を3点として集計。

<<女性セブン20/3/12号>>「免疫力を上げる」飲み物ランキング【1位】緑茶

●緑茶にはポリフェノールの一種であるカテキンが何種類も含まれていますが、なかでもエピガロカテキンガレート/EGCGには、インフルエンザウイルスやおそらく新型コロナウイルスに対しても“抗ウイルス作用”があります。

EGCGは低温よりも、80℃くらいの湯温で最も抽出されやすい。ただし、粉末の煎茶なら低温でも問題ありません。逆に沸騰したお湯のように80℃を超えるとEGCGが壊れてしまう恐れがあります。

●「30分に1回ほどのちょこちょこ飲みで血液やリンパ液などの流れがよくなります」インフルエンザやかぜ予防のために「緑茶うがい」を習慣づけている人もいます。

- 茶カテキンによるうがいは非効率的。緑茶をちょびちょび飲む方が効果的です。
- ちなみに2位紅茶、3位りんごジュースです。また食品部門では、1位ヨーグルト、2位納豆、3位しょうがでした。

■ 「カテキン」の名前の由来

緑茶に含まれる「カテキン」が、抗酸化作用や殺菌作用があることはよく知られています。昭和大学医学部の島村忠勝教授により命名され、菌に勝つということから「キンカツ」ではなくゴロ良く『カテキン』と名付けられました。嘘の様で本当の話です。



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。