

# ほっと一息通信



2020  
5月号 NO.3

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。

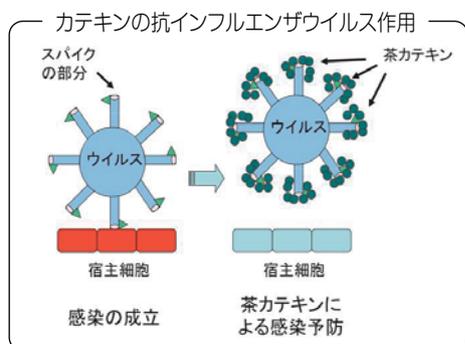
## ■ 熱いお湯で煎れた方が感染予防の効果増大！

緑茶を飲んで「苦い」「渋い」と感じましたら、それはカテキンパワーが摂取されたという証明です。まさしく苦い渋いがカテキンの味です、**カテキンは高温の80℃以上で溶けだします**。茶カテキンがウイルス抑制効果があるとされています。新型コロナウイルスに効果があるという検証は現時点でされていませんが、インフルエンザ予防には抗ウイルス作用があることは検証されています。毎日緑茶を飲むだけで、ウイルス対策予防になると思います。



## ■ カテキンの抗インフルエンザウイルス作用

緑茶にはインフルエンザの原因となるウイルスや小児の風邪の原因となるウイルスに直接作用して、これらのウイルスの感染を無力化する成分が含まれています。カテキンがその代表です、茶カテキンの中でも特にエピガロカテキンガレート(EGCG)が強い作用を示すことが明らかになっています。



茶カテキンは、インフルエンザウイルスの表面にある突起(スパイク)に結合し、宿主細胞表面へのウイルスの吸着を阻害して感染を防ぎます。この効果は、インフルエンザウイルスの型にはよらないといわれています。緑茶にはカテキン以外にも、テアニン、ビタミンCといった感染に対する免疫力を高める成分が含まれていますので、緑茶の飲用によるインフルエンザ予防効果は十分期待されています。



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](http://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。ご迷惑お掛けしている場合はお申付ください。