

# 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  
9月号 NO.7

よろしければ、  
皆様でお読みください。

## ■ お茶に関する『うわさ話』のウソ・ホント①

【疑】お茶を飲むと新型コロナウイルスの感染しないの？

【答】ウソ

コロナウイルス撃退作用はありません。

お茶に含まれるポリフェノール成分の一種に、抗ウイルス作用があるとする説がありますが、コロナに関しては立証されていません。

しかし、免疫力を高める事に関しては、承認や研究が進んでいます、お茶に含まれるカテキンはポリフェノールの一種です。炎症やアレルギーの抑制効果があることがわかっています。

またマクロファージを活性化させ、免疫力を高めることがわかってきました。マクロファージは、体内に入ってきた異物や細菌を取り込んで消化するだけでなく、この情報を記憶することで、次に入ってきたときにすぐさま対応できるようにになります。これが免疫力アップにつながります。



## ■ お茶に含まれるビタミンCの量はどのくらい？

お茶1杯分(約150ml)に含まれる含有量は約6mgです。

煎茶100gあたりに置き換えると約250mgです、レモン果汁の約5個分、ピーマンの約3個分、ほうれん草の約4束分です。



=



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](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。ご迷惑お掛けしてる場合はお申付ください。