

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
12月号 NO.10

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④

【疑】カテキンとタンニン同じなの？

【答】ホント

タンニンとカテキンはよく混同されますが、どちらもポリフェノールの一種で、実質同じと考へても問題ありません。

厳密に言うとうわさ話のようになります。



ポリフェノール類

セサミン(胡麻)
イソフラボン(大豆)
アントシアニン(赤ワイン)
など

タンニン

カテキン

エピカテキン (EC)
エピガロカテキン (EGC)
エピカテキンガレート (ECg)
エピガロカテキンガレート (EGCg)

■ お茶に関する『うわさ話』のウソ・ホント⑤

【疑】 お茶を飲むと肌が黒くなる？

【答】 ウソ

肌の色を左右するメラニン色素は多いと肌黒になり、シミ・ソバカスの原因になります。含有成分のビタミンCには、メラニンの生成を防ぐ働きがあるので、むしろお茶を飲んだほうが色白になると言えるでしょう。



■ お茶に関する『うわさ話』のウソ・ホント⑥

【疑】 お茶を飲むとガン予防になるの？

【答】 ホント

お茶そのものがガンの誘発を抑える優れた抗酸化物質です。カテキン等がガン細胞の増殖を防ぐと云われています。茶産地のガン発生率が低いという統計結果も出ており、お茶に秘められた効能なますます期待が寄せられています。



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
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。