

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。



2021
7月号 NO
17

よろしければ、
皆様でお読みください。

お茶は女性の味方—いつまでも綺麗で！

お茶はたくさんのビタミンCを含んでいます。ビタミンCは、メラニン色素を沈着しにくくし肌の美白を保つはたらきがあります。紫外線の強い季節には積極的に飲むことをお薦めします。またカフェインは、脂肪を優先的に燃やす作用があります、運動を始めての30分程度は脂肪より先にグリコーゲンがエネルギー源として消費されるのですが、カフェインの摂取によって脂肪が早めに燃やされます。

転じてダイエット目的の運動には、その前のお茶の飲用が効果的ということの証明となります。

お茶とビタミンCの健康効果

お茶とビタミンCの健康効果人間の身体機能を維持・調整するビタミンCは、体内で生成することができません。

ですから毎日積極的に摂取することが必要ですが、

1日の所要量50mgの補給には、レモンでは丸ごと1個の果汁を飲まなければなりません。

しかし普段何気なく飲んでいる煎茶にはビタミンCがたっぷりふくまれています。

3度の食事でも1杯のお茶を飲むことで1日必要摂取量の約3分の1以上を補給することができます。



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。

