

# 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  
10月号 NO  
20

よろしければ、  
皆様でお読みください。

## ■ 一日二杯のお茶でアンチエイジング

体を老化させる活性酸素、老化の主な原因は活性酸素による酸化ではないかと言われています。若々しい健康体を保つ秘訣は、身体のサビつきを抑える抗酸化力(活性酸素の働きを阻止)を高めることです。

また脳も例外ではありません。この活性酸素による細胞の老化で脳のダメージが急激に進んだり、脳血管障害などによって記憶・判断力などに障害がおり、普通の社会生活がおくれなくなった状態を「認知症」といいます。

緑茶に含まれる代表的なポリフェノール「カテキン」は強い抗酸化力をもっていますので、できれば毎日の生活の中で1~2杯のお茶を一日に数回飲む習慣をつけることで予防につながると近々、大学等各専門機関で発表されています。

体の酸化状態を予防する抗酸化物質にはビタミンE・C・ミネラル・フラボノイド・カロチンなどがあります。これらを含む食品はブルーベリー、柿、にんにく、ケール、赤ワイン、いちご、ほうれん草などですが、抗酸化物質を数値で表し比べた場合、緑茶カテキンは一桁高い値となります。

緑茶にはカテキンの他にビタミンCやミネラル・フラボノイドも含まれています。活性酸素はインスリンの分泌低下にもつながる物質ですから、毎日の生活に緑茶を飲む習慣をつけることはとても意義があることだと言えます。

## ■ なぞなぞ、大冒険にかかせないお茶ってなんだ？

答：アドベンチャー



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。

