

こころとからだに作用する

「緑茶の健康効果」知っていますか？

▽薬効成分と栄養素が、生活習慣病予防に効果的

緑茶には三つの薬効成分があり、それぞれの特長を左の表にまとめました。カテキンはポリフェノールの一種で、多くの効能を持っています。血圧や血糖、悪玉コレステロールの上昇を抑え、生活習慣病の予防効果につながるのが、うれしいところです。ほかに、「抗〇〇作用」という、からだを守ってくれる働きが多くあります。緑茶は、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を含んでいます。カリウムも多いので、血圧コントロールにもよいでしょう。一杯に含まれる量は限られています。茶葉を粉末にして飲む抹茶なら、幅広い栄養素を多く取ることができます。

・薬効成分と期待される効果

カテキン (渋み)	血圧・血糖・LDLコレステロールの上昇を抑制、 抗腫瘍作用、抗酸化作用、活性酸素消去作用、 紫外線吸収作用、抗菌作用、腸内の善玉菌を増加、 抗アレルギー作用
テアニン (うまみ)	リラックス効果、睡眠改善作用、 記憶力改善作用、うつ病・総合失調症の症状軽減、 カフェインによる興奮作用の抑制
カフェイン (苦み)	覚醒作用、作業速度の向上、利尿作用 ※不眠や軽い依存症を引き起こすことも

▽緑茶に特有の「テアニン」が、メンタルヘルスに効果的

緑茶にはリラックス効果があるといわれてきました。最近の研究で、紅茶や烏龍茶にはない、緑茶特有の成分「テアニン」が、さまざまな効能を持つことが分かっています。まず、脳や神経細胞の興奮を抑えて、睡眠を改善する作用があります。また、脳内で作用して、意欲を改善する効果があることも、多くの研究で示されています。

テアニンは、グルタミン酸というアミノ酸と似た化学構造をしており、脳の多くの神経細胞はグルタミン酸を神経伝達物質としています。テアニンが脳にさまざまな作用をもたらすのも不思議ではありません。

▽まとめ

緑茶は、「からだの健康」と「こころの健康」に良い、とても優れたものです。特にテアニンは、「こころの健康」に効く妙薬であることが分かっています。

テアニンは、茶葉が直接日光に当たらないように栽培された玉露などのほか、強い太陽にさらされていない新茶にも、多く含まれています。

新茶が出回る季節です。健康のためにも一服して、ほっと一息ついてみませんか？

※この記事は、全国健康保険協会・HPを基に作成

URL <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat-510/h27/270501>

〔ファクスだより〕

2018年4月13日(金曜日)