



春の日差しが心地よい日が続いています。桜も満開を迎え、明るく賑やかな季節になってきました。季節や自然を感じると、気持ちも明るくなりますね。皆さんが、季節の変化も食事も楽しみ、よく笑い、幸せな日々を過ごされることを願っています。  
引き続きエムエム団楽通信をよろしくお祈りします。



## ～緑茶の秘密～

### 抗菌・殺菌、抗ウイルス作用

茶カテキンは口から入ると大腸まで届き、食中毒の原因菌や毒素に対して殺菌作用を発揮します。

食事のお供に緑茶を飲むのがおすすめです。普段飲むお茶の濃さで十分な抗菌・殺菌効果が期待できますよ。

### 血管を若々しく保つ 抗酸化作用

お茶に含まれるビタミンCには強い抗酸化作用があり、老化の原因になる「活性酸素」を消す働きがあります。

「活性酸素」は増えすぎると正常な細胞や遺伝子を攻撃します。動脈硬化を進め心筋梗塞、脳梗塞などの原因にもなります。

### 腸内美人

人の腸内には様々な菌がいます。茶カテキンは、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌を増やし、悪玉菌を減らします。善い菌・悪い菌を区別して働き腸内環境を整えてくれる強い味方です。

### 虫歯予防・歯周病改善

茶カテキンは虫歯菌や歯周病菌が増えるのを抑えます。また、口臭の予防にも役に立ちます。

いつまでも自分の歯で食事を楽しむために、お茶の力も借りて口の中を清潔に保てると良いですね。



### ☆茶カテキンはコロナウイルスをやっつけられる？

お茶のカテキンは、インフルエンザウイルスの増殖を防ぐ効果があります。風邪が流行る時期は、お茶でのうがいがお勧めです。それでは、新型コロナウイルスには効果があるのでしょうか？

→京都府立医科大学の共同研究によると、茶カテキン類が、人の唾液に含まれるウイルスの感染力を低下させることが認められました！ただし、試験管の中での実験なので、実際に私たちの体でもウイルスに対する効果が得られるかはまだ分かりません。

ですが、茶カテキンが新型コロナウイルスの感染拡大を減らす可能性があることが分かったことでも大発見なのではないでしょうか。ご飯を食べ始める前にお茶を一口飲むのも良いかもしれませんね。新型コロナウイルス感染症の収束を願うばかりです。



SNSでも、皆さんに役立つ情報発信に力を入れています！

●溝口ファミリークリニック YouTube チャンネル

●無料メールマガジン



生活習慣病の予防改善法や  
健康の秘訣を紹介！



健康情報を  
毎月お届け♪

監修：溝口ファミリークリニック  
栄養管理室