



お茶の catechin は 老化 や 花粉症 を 防ぐ 効果 が 期待 できる



ふだん飲んでいるお茶には、しづみやにがみがあり、それがもてきらわれることがあります。実は、健康によいさまざまな物質が含まれています。代表的なものとしては、そのしづみやにがみの原因になっている catechin があります。

◆ 血管の病気を防ぐ効果が期待できる

激しすぎる運動、たばこの吸い過ぎやお酒の飲み過ぎなどは、人のからだに活性酸素を発生させます。この活性酸素は、私たちの体を酸化させます。言いかえると、体をサビつかせ、これにより、体内の細胞が傷つけられ、血管の病気などもおこりやすくなります。緑茶 catechin は、活性酸素



をとりのぞいて、体のサビ付きを抑える機能があることが動物実験でわかりました。その力は、同じ効果があることで知られているビタミンEに比べ、非常に高いこともわかりました。そのため、カテキンをとることで、体をサビつくことを強く抑え、老化の防止などの効果が期待できます。



◆花粉症もやわらげる

最近では、カテキンの一種に春先に多い花粉によるアレルギー症の症状をやわらげる効果があることもわかりました。

このように、お茶には健康により成分がたくさん含まれているのです。お茶を飲みながら、お茶のもつさまざまな機能性について考えてみませんか？