コアラ新聞

第３４３号

群馬保健企画ＨＰ
コアラ新聞ページ
専用ＱＲコード

２０２５年５月１日

（一社）群馬保健企画　広報委員会
発行人　野口　陽一
群馬県前橋市朝倉町 839-6
TEL(027)265-6868
www.g-hokenkikaku.co.jp

緑茶と健康について

５月１日は『緑茶の日』です。「八十八夜」が茶摘みの全盛期であることから「八十八夜」が「緑茶の日」となりましたが、緑茶の日は毎年同じというわけではありません。「立春」から数えて88日目が「八十八夜」となるため、立春の変動により５月１日または５月２日となります。ちなみに、今年の「八十八夜」は５月１日です。

お茶の起源

お茶文化の発祥は中国です。紀元前２７００年頃、古代中国の伝承に登場する神農（しんのう）が薬としてお茶を発見したのが始まりと言われています。日本へは、１２００年前の平安時代の初めに遣唐使が中国から持ち帰ったことから広まったと言われています。

お茶の種類

お茶は紅茶などの「発酵茶」、ウーロン茶などの「半発酵茶」、緑茶などの「不発酵茶」に分けられます。

紅茶、ウーロン茶、緑茶、これらが全部同じ葉だという事が面白いですね。

緑茶の分類には、煎茶、玉露、抹茶、ほうじ茶などがあります。緑茶＝緑のお茶というわけではないようです。

お茶の成分と効能

① カテキン

茶葉に含まれるポリフェノールの一種で大きな効能として抗ウイルス作用、殺菌作用などが知られています。インフルエンザなどの感染症や、風邪を予防する効果が期待できます。

強い抗酸化作用があって、動脈硬化などの心筋梗塞や脳梗塞の予防に期待できます。

② テアニン

お茶の葉だけに含まれているアミノ酸で、うま味や甘味の主成分です。心と体をリラックスさせる効果があります。

③ カフェイン

覚醒作用があり眠気を取り除いてくれるので、集中力を高めたい時に飲むのも良いでしょう。

また、利尿作用もありむくみ改善に効果的です。ちなみに他にもコーヒー、紅茶にもカフェインが含まれていますが、利尿作用があるため水分補給には向いていません。

④ ビタミンＣ

皮膚や粘膜の保護、健康維持に働きます。抗酸化作用もあり、風邪の予防にも効果があります。

⑤ ミネラル

フッ素・亜鉛・マンガンなどのミネラルが含まれていて、フッ素は歯の表面を強くして、虫歯にならない抵抗力をつける効果があります。

１日の摂取量

緑茶の健康効果を紹介しましたが、摂り過ぎには注意が必要です。

カフェインは、極端な量を摂取すると神経過敏や睡眠障害、嘔吐、胃腸症状があらわれる事もあります。ＷＨＯ（世界保健機関）によるとカフェインの摂取限度は１日300㎎。緑茶のカフェイン量は100ｇ（湯呑杯）あたり20㎎ほどです。１日に10杯程度であれば問題ありませんが、他にもコーヒーなども飲む方は注意が必要です。

緑茶の入れ方のポイント

① １煎目の湯を残すと２煎目が渋くなるため、最後の１滴までしぼりきる。

② 注ぎ切った後、急須の蓋をずらしておくと、茶葉が蒸れずに２煎目もおいしく入る。

③ ２煎目は１煎目よりやや高温の湯にすると、茶葉に残ったうま味と高温で溶け出す適度な渋味が楽しめる。

④ ２煎目からは早めに注ぎ分ける。

お茶には様々な種類があります。その日の気分で、色々なお茶でリラックス＆リフレッシュしましょう。

（坂部）

参考：お茶のまち静岡市、健康長寿ネット、伊藤園

端午の節句　菖蒲湯はいかがですか

端午の節句は、菖蒲(しょうぶ)が咲く季節です。

菖蒲は強い解毒作用があり、血行を良くし、打ち身にも効く薬草として、古くから珍重されてきました。また、葉のかたちが剣のようで、根は強い香りとともに魔除けの力があると考えられ、しかも菖蒲は「菖蒲・尚武(＝武道を尊ぶ)」に通じるとされています。

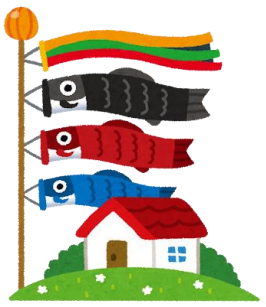
菖蒲湯に使う菖蒲とは？

菖蒲湯に使う「菖蒲」は、花のきれいな「花菖蒲」とは別物です。

「菖蒲」はショウブ科、「花菖蒲」はアヤメ科です。

庭に咲いている花菖蒲には、香りや薬効はないので、お風呂に入れないようにしましょう。

菖蒲は、端午の節句が近付くと花屋さんやスーパーなどで束にして売っているので、それを買ってくるのが一番簡単です。



菖蒲湯の作り方

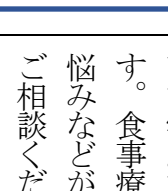
◆購入した菖蒲は念入りに洗いましょう。

心配だからと言って、根元の汚れているところを切り取ってしまうと、せっかくの菖蒲湯の効果が半減してしまいます。根元の部分は取らないようにしましょう。

◆菖蒲を10本ほどにまとめて輪ゴムなどでくくり、浴槽に入れます。

◆給湯式の場合は、束ねた菖蒲を浴槽に置き、その上からやや高めの温度のお湯を注ぎましょう。

◆沸かすタイプのお風呂は、水を張った浴槽に菖蒲を浸し、やや高めの温度で沸かします。



菖蒲湯は、湯船に菖蒲が浮かんでいる様子が何とも風情があります。それよりも効果や効能を求めるという方は、菖蒲を細かく刻んでガーゼや布に包むか、だしパックなどに入れ、洗面器に入れた後に熱湯を注ぎ、そのまま15分ほど浸して菖蒲の成分をしっかりと抽出させてから、湯船に洗面器のお湯と菖蒲を入れるのがお勧めです。

この方法だと菖蒲を入れるだけよりも成分がお湯に溶けだしやすくなり、香りもさらに立ちやすくなります

そして頭に菖蒲の葉っぱをくるっと巻いてあげると、健康に過ごせて頭も良くなると言われていますので、お風呂の外で巻いてあげましょう

アレルギーは起きる？

アレルギーですが、まず心配ないようです。菖蒲には保湿効果もあるので肌の調子が良くなるかもしれません。赤ちゃんにも大丈夫です。

体調や肌の調子、時には気分的なことによっても異なりますが、菖蒲湯に入って、「おかしいな」と感じたらすぐに出て、シャワーで身体全体を洗い流しましょう。

5月5日には湯船に菖蒲をいれて、菖蒲湯を楽しんでみてはいかがでしょうか。

(關口)

参考：吉徳
豆知識ＰＲＥＳＳ

読者アンケート結果報告

日頃よりコアラ新聞をご愛読頂きありがとうございます。

昨年の10月より開始した読者アンケートでは、3月末までに6件の回答を頂きました。ご協力頂いた皆様に感謝申し上げます。

紙面のわかりやすさに関する設問では、全ての方に「とてもわかりやすかった」または「わかりやすかった」に回答頂き、これまでの紙面作成に評価頂く内容でした。

1月号の代表理事の新年の挨拶への評価と、自律神経についての記事の要望の記載がありました。ご要望につきましては、4月号の紙面作成の参考にさせて頂きました。

今後も読者の皆様にとって、分かりやすく、興味を持って頂けるような紙面作成に努めて参ります。また、コアラ新聞に対するご要望につきましても、可能な限りお応えしていきますので、引き続き読者アンケートのご協力をお願いいたします。

アンケートの回答はこちら

編集後記

あおば薬局高崎店の渡辺 郁(かおる)と申します。

八王子市出身、地元で15年間調剤薬局に勤務していました。結婚出産後の数年間を青森市で過ごし、津軽弁の聞き取りは少しだけできます。

その後、高崎市に移住、子の成長に伴い薬剤師として復職しました。当薬局では5年程パート勤務をしていましたが、この4月より正社員となりました。

以前勤めていた薬局で、糖尿病患者様の栄養指導に同席し、食事療法について学んだ経験があります。食事療法に関するお悩みなどがありましたら、ご相談ください。

趣味はパン作り。休みの日にはよく高崎駅前の料理教室でパンを焼いています。教室などで見かけましたら、気軽にお声がけください。(渡辺)