

# お茶の効用

お茶はおいしいだけでなく「健康にいい」というイメージがありますが、具体的にどのような効果があるのでしょうか。お茶に含まれる成分や効能は、近年さらに解明されてきました。



## お茶の成分は 体にいい!

お茶の葉には、水溶性成分として以下が含まれている。

### カテキン(タンニン)

ポリフェノール的一种で、抗酸化、抗菌作用がある。抗がん、抗ウイルス、抗動脈硬化などの作用もあることが解明され、医薬品分野での実用化が期待されている。

### ビタミンC

ストレスに対処し、美容効果がある。発酵過程で失われてしまうため、不発酵茶である緑茶に多く含まれる。

### テアニン

神経機能に作用して、精神的にリラックス効果が得られる。

### カフェイン

眠気覚ましや利尿作用で有名なカフェインは、コーヒーだけではなくお茶にも含まれる。爽快感を感じたり、疲労が回復される。

### ガンマ-アミノ酪酸(GABA<ギャバ>)

血圧を下げる、中性脂肪を抑制する、神経を鎮めイライラを防止する、という効果がある。

## ダイエットのお供に

特に日本茶や中国茶は、砂糖やミルクを加えずにおいしく飲めるため、ほぼノンカロリー。体重を気にしている人にはオススメの飲み物と言える。お腹が空いた時は、

ジュースや炭酸飲料などを飲むよりもお茶を飲む方がよい。空腹感を和らげ、ダイエット中に不足しがちなビタミン類も補える。



## オーストラリアの紅茶事情 ~その1~

夕食＝「ティー」?!

オーストラリアで、「ティーは何時にする?」などと聞かれたらそれは夕食を意味していることが多いが、初めは知らずにびっくりした人も多いのでは? これはもともと、イギリスやスコットランドの工場地帯では、夕食が肉類中心で飲み物がティーに限られていたことから、「ミート・ティー」と呼ばれていたことが由来と言われている。

アフタヌーンティー

パースのホテルやカフェなどでも、いわゆる英国式アフタヌーンティー(紅茶とともにサンドイッチ、スコーン、ケーキなどがセットになったもの)が楽しめるところも多いので、ぜひ優雅な気分を味わってみてはいかがでしょうか。