

緑の園ワンポイント栄養

緑茶の効能について

新緑が目には鮮やかな季節になってきましたが、皆さんお変わりありませんか？

今回は、新茶の季節を迎えるにあたって、緑茶の効能についてお話しします。

新茶は、4月中旬から5月上旬が時期です。八十八夜(5月2日)の頃、一年で最初に摘み取られるので初物という意味を込めて「新茶」と言います。

緑茶には、「カテキン」「ビタミンC」「テアニン」といった成分が含まれています。「カテキン」は抗菌作用があり、風邪予防や細菌の増殖を抑え、細菌の出した毒素を消すというような働きを持っています。「ビタミンC」にはストレス解消や風邪予防などの効果があります。「テアニン」には癒し効果があります。緑茶の味や香りなどでゆったりとした気分になり、心を和ませます。

皆さんも、この時期に美味しい新茶をぜひ飲んでみてください。