

緑の園ワンポイント栄養

No.315 令和5年5月

心休まるひと時に・・・

春の暖かな日差しが心地よい季節、皆さんお変わりありませんか？

今年は厳しい制限のない大型連休だったので、久しぶりにリフレッシュできた方もおられるかと思います。そんな大型連休も終わり、日常生活が戻ってきた中で、少し疲れが出てくる頃かもしれません。普段の生活の中でも少し息抜きが欲しいところですね。

そんなホッと一息つきたい時に、お茶を飲むのはいかがでしょうか？お茶を飲むと心地よさが体に染み渡り、心が落ち着くのではないのでしょうか。今回は、そんなお茶についてお話してきたいと思います。

お茶は、玉露・煎茶・番茶・抹茶・ほうじ茶の5種類あり、私たちがよく飲んでいるのは、煎茶と言われるものです。これらお茶に含まれている栄養成分はほぼ同じですが、種類によって含まれている量が異なります。ここでは、成分について詳しくお話しします。

お茶といえば、「カテキン」という成分をよく耳にするかと思います。このカテキンは、血圧や血糖、悪玉コレステロールの上昇を抑える作用があると言われていています。タンニンという渋み成分も、このカテキンの一種です。また、「テアニン」という成分があり、お茶特有のもので、脳や神経細胞の興奮を抑えるとされ、リラックス効果が期待できます。

日本で古くから親しまれてきたお茶。現代でも私たちの生活に寄り添ってくれる存在です。皆さんも、ホッと一息つきたい時に、お茶を飲んでみてはいかがでしょうか。

参照:SUNTORY ウェルネス Online ホームページ

白杵市大字大泊220番地 ☎ 63-2762 高齢者総合福祉施設 緑の園

緑の園デイサービスセンター ほのぼの

白杵市大字諏訪289番地の1 ☎ 63-2551 諏訪緑の園