

## 紅茶の効能



### 紅茶の有効成分

紅茶にはカルシウムやカリウム、ビタミン B1・B2、ナイアシンなどのビタミン類やミネラルに加えて、テラフラビン、紅茶フラボノイド、カフェインという紅茶固有の有効成分があります。

テラフラビンとは、紅茶のカテキンが発酵した際に合成される紅茶の赤い色素でポリフェノールの一種です。

これら紅茶独特の有効成分が驚きの働きをしてくれているのです。

### 紅茶の驚きの効能

#### I) 抗酸化防止効果で成人病予防

- ・抗酸化作用・血中コレステロールの抑制作用血糖上昇抑制・動脈硬化抑制作用が期待できます。これらの作用によって、生活習慣病の予防にも効果があると言われています。

紅茶を摂取し続けると、ガンになりにくくなる効果も。ガン細胞が別の血管に接着するのを阻害することが実験でわかっています。(動物実験)

#### II) ダイエットに効果

- ・紅茶カテキンには、糖分分解酵素があります。またカフェインには脂肪分解作用・脂肪燃焼促進作用があります。

ラットを使った実験では、水を与えたラット群よりも紅茶を与えたラット群のほうが、体重の増え方が2割も少なかったのです。紅茶を与えたラット群は、肝臓の周りの脂肪や中性脂肪が水を与えたラット群よりもはるかに少なかったということです。

#### III) ビタミン・ミネラルの栄養補給

- ・カルシウムやカリウム、ビタミン B1・B2、ナイアシンなどのビタミン類やミネラルが豊富に含まれています。カルシウムまで含まれているなんて意外ですね。

#### IV) 殺菌作用

- ・風邪の時期には紅茶でうがいをすること、風邪ウイルスだけでなく、インフルエンザにも有効です。しかも、出がらしで効き即効性があるのです。

注：ミルクティーにしてしまうと、有効成分が乳タンパクと反応してしまい、効力が弱まってしまいます。

- ・水虫の白癬菌に対する殺菌効果も証明されています。

出がらしで、足の紅茶浴をすると、水虫予防になります。

#### V) 口臭予防

- ・紅茶カテキンによる口臭予防が期待できます。

#### VI) 歯垢予防や虫歯予防

- ・テラフラビンや紅茶カテキンには、歯垢を予防する効果があります。紅茶に入っているタンニンには、歯のエナメル質の強化に役立つフッ素が含まれています。

#### VII) 目の疲れをとる

- ・紅茶をまぶたに塗ると、カテキンや各種ビタミンが作用して、疲れ目に効きます。
- ・朝起きて、まぶたが腫れていた時は、出がらしのティーバックをまぶたに乗せて冷やすと腫れがひきやすい。

#### VIII) リラックス

- ・紅茶を飲むとリラックスする、と言われていますが脳波を取る実験で、紅茶の香りを嗅いだ時から脳はリラックスし始め、飲み終わると更にリラックスが深くなるということがわかりました。

### 飲み方に注意！

**空腹には飲まない**方がいいでしょう、胃壁を荒らすことがあります。飲みたいときはミルクティーにすると和らぎます。

**寝る前には避けた**方がいいでしょう、利尿作用と覚醒作用がありますので、眠りの質が悪くなることがあります。

**貧血の人**は気をつけましょう。ヘム鉄は大丈夫なのですが非ヘム鉄は、タンニンと一緒にとると吸収されにくくなります。

ヘム鉄・・・肉や魚などの動物性食品に含まれる

非ヘム鉄・・・野菜や海藻などの植物性食品に含まれる

注：食後に飲むと、せっかくの鉄分が吸収されにくくなってしまいます。

### 安物にご用心！

安物の紅茶には、フッ化物というものが多く含まれていることがわかりました。安物（徳用ティーバック）の紅茶に使う茶葉は成熟したものが多く、紅茶の葉は成熟するとフッ化物を多く蓄積してしまうのです。

このフッ化物は、長い期間摂り過ぎると、うつ病、疲労、体重増加、筋肉関節痛、コレステロール上昇、心疾患、骨粗しょう症などを起こしやすくなる可能性があるものです。

#### ◎まとめ

貧血や空腹時を避ければ、紅茶は飲んでも塗っても、うがいにしても素晴らしい効果が沢山あります。出がらしもこれからは有効活用しましょう。