

緑茶で 免疫力を高めよう!

1

お茶の抗菌・殺菌作用、抗ウイルス作用

お茶に多く含まれている「カテキン」は“**抗菌・殺菌作用、抗ウイルス作用**”があり、コロナ菌などの病原菌やいろいろな食中毒菌、大腸菌O-157などに強い殺菌効果のあることが認められています。

また、人の腸の中の**悪玉菌(人の体に悪い働きをする菌)**に強い殺菌作用を示します。この作用から、お茶を飲むことによって腸内の**善玉菌(人の体によい働きをする菌)**の勢力を増やすことができます。



2

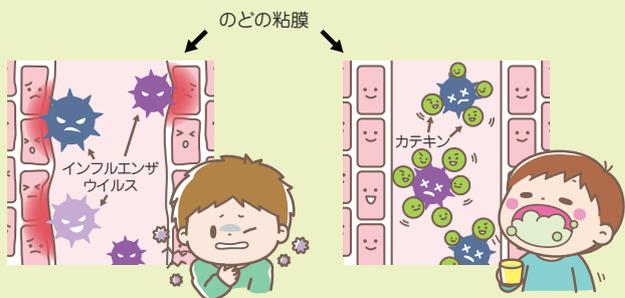
カテキンのインフルエンザウイルスの感染予防効果

インフルエンザウイルスは喉の細胞にくっついて人に感染しますが、緑茶のカテキンは、ウイルスが細胞にくっつくのを抑えることで、感染を防ぐ効果があります。

お茶うがいが効果的!

インフルエンザウイルスは、鼻やのどの中に入りこんで、風邪の症状を引き起こします。カテキン類のひとつであるエピガロカテキンガレートは、ほんの少量でもウイルスの増殖を防ぎます。このため、**鼻やのどについたウイルスは、お茶でうがいをするとう�효的に増殖を抑えることができます。**外から帰ったら、まず、ガラガラうがいと手洗いをしましょう。しかし、いったん体内にウイルスが入ってしまうと、うがいではあまり効果がありません。**うがいを毎日の習慣にすることが大切です。**

カテキンが風邪を防ぐしくみ



3

お茶には心や体までも潤してくれる効果があります!

お茶に含まれるテアニンを飲むと、リラックスしている状態のときに多く出現する脳波が上昇することがわかっています。お茶を飲んで、ほっとして、リラックスに役立てましょう。

