「茶飲（ちゃの）み話し」⑩

お茶の成分と効能

お茶には、体に良い成分がたっぷり！どんな成分が含まれているのかな。

カフェイン

●お茶の「苦味（にがみ）」の成分。
●眠気をさましたり、考える力や覚える力を高めたり、心臓のはたらきを活発にする効果があります。

カテキン

●お茶の「渋味（しぶみ）」「苦味（にがみ）」を作り出している成分です。
●病気の原因となる酵素の攻撃をブロックするので生活習慣病の予防に効果があります。“お茶成分の王様”です。

テアニン

●お茶の「うま味」の成分。お茶の葉だけに含まれます。
●お茶を飲むと「ホッ」とし、人の心と体をリラックスさせる癒やし効果があります。

お茶の中に溶け出す成分とお茶の葉に残る成分（βカロテン・ビタミンE・クロロフィル）などがあります。茶殻を佃煮などで利用すれば丸ごと成分を摂取できます。

ビタミンC

●せん茶で平均100ｇ中250mg、レモンの約5倍。せん茶一杯には約5mgのビタミンCが含まれています。
●風邪やガンを予防し、肌あれを防ぐ効果があります。

フッ素

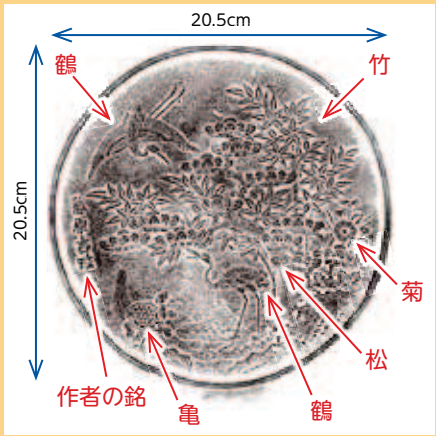
●歯の表面のエナメル質を強くして、虫歯にならないための抵抗力をつける効果があります。

（広告）

【お問い合わせ・広告代理店】（株）ホープ TEL 092-716-1401

顕娃歴史民俗資料館 れきみんかんだより⑤

柄（え）鏡（かがみ）

江戸時代、女性が化粧に使っていた鏡は青銅で作られたものでした。鏡の裏面には、さまざまな美しい文様が施されています。

光を反射し、ありのままを映しだす鏡には、昔から不思議な力があるともいわれています。