

パースの冬対策のすすめ

予
防

風邪予防には 緑茶

日本人に馴染み深い、緑茶。その緑茶が、実は風邪やインフルエンザの予防に効果的です。そこで、日本茶アドバイザーの資格を持ち、スピアコで日本茶専門店「Green Tea House」を経営する岩崎さんに風邪予防と緑茶の関係についてうかがいました。

Q. 緑茶が風邪の予防になるというのは本当ですか？

A. はい、本当です。緑茶は風邪だけでなくインフルエンザ予防にも効果があり、健康面においても様々な効果を発揮します。

Q. 緑茶を使った効果的な予防法があれば教えてください。

A. まず、緑茶を使つてうがいをすることです。うがいをするときは、すぐ吐き出さずに約 30 秒ほど喉でガラガラとうがいをすると、喉の洗浄効果に加えてカテキンの殺菌作用も働き、より一層効果的です。また、飲めば飲むほど良いというわけではありませんが、アメリカにおいて 2,000 人の子どもたちを対象に行った調査で、緑茶を 1 日 1 ～ 2 杯飲んだグループは 38%、3 ～ 5 杯飲んだグループは 46% の子どもたちが、緑茶によってインフルエンザの発症を抑えたという調査結果がでています。

Q. 緑茶を飲むときの注意点などがありますか？

A. 緑茶には、覚醒効果のあるカフェインという成分が少量含まれているので、人によっては夜眠る前は避けた方がいいかもしれません。そのカフェインが気になるという方は、カフェインが少なめのほうじ茶や番茶をおすすめします。



アドバイスをしてくれたのは…

Green Tea House オーナー兼
日本茶アドバイザー

岩崎 勉さん

日本茶アドバイザーの資格を持ち、日本茶についての知識や正しい緑茶の入れ方などを店内で丁寧に説明している。ユーモアあふれる接客で訪れる人を楽しませてくれる。

Q. 具体的には緑茶のどの成分が風邪に効くのですか？

A. 主に、免疫力の向上や疲労回復に効果があるとされているビタミン C です。また、緑茶の成分の一つとして有名なカテキンには、強い殺菌作用があり、さらにインフルエンザ・ウイルスを抑制する働きもあります。一般的に熱に弱いとされているビタミン C ですが、緑茶に含まれるものはカテキンに守られ、熱に強く、比較的分解されにくいという実験結果が出ています。そして、緑茶には水に溶け出す水溶性成分と茶殻に残る不溶性成分とがありますが、カテキンはその水溶性成分の中で一番の含有率を誇ります。

Q. 最後に、読者へメッセージをお願いします。

A. 緑茶は、間違いなく長生きできる飲み物のひとつです！私は、約 5 年間大きな病気をしていませんが、全て緑茶のおかげだと思っています。風邪をひきそうだなと思ったら、まず緑茶を飲み、うがいを心がけています。良いこと尽くしの飲み物なので、年齢を問わず、若い方から年配の方までみなさん是非、飲んで頂きたいと思います。

GREEN TEA HOUSE
greenteahouse.com.au

一杯の日本茶がもたらす幸せ
宇治茶、鹿児島茶、
その緑、香り。

贈り物に最適な
雑貨や茶器を
豊富に取り揃えて
おります

住所：Shop17, 375 Hay St. Subiaco
電話：08 9388 7245
営業時間：火～土 10am - 5:30pm



2007 年にオープンした、緑茶をイメージした緑の看板が目印の「Green Tea House」。店内は、緑茶だけでなく和食器やのれんなど日本を感じさせるたくさんのものが並んでいる。カウンターでは試飲も可能で、自分好みの緑茶に出会える。