

## 虫歯の予防?!

オーストラリアの水道水にも含まれているフッ素ですが、緑茶にも含まれています。フッ素には、歯の表面を強くして、虫歯に対する抵抗力をつける作用があるので、食事の後に飲むと虫歯の予防につながります。

## 消臭効果?!

お茶に含まれるカテキンには消臭効果もあります。食べ物の“におい物質”として、ニンニクのアリルサルファイドや魚のトリメチルアミンなどが知られていますが、それらとカテキンが結合して、そのにおいを消すと報告されています。また、口臭の原因の一つであるメチルメルカプタンという物質とも直接カテキンが結合して、その臭いを消すとされています。このような口臭予防効果は、ガムや口臭防止剤への添加という形ですでに実用化されています。

## ちなみに?!

緑茶を飲むと必ず出るのが、茶殻。その茶殻を十分に乾かした後、広口のビンやパックに入れて冷蔵庫や靴箱に置いておくと、気になるニオイに効果的です。また、少し湿った状態の茶殻を床に撒き、ほうき等で掃くと埃が茶殻に付着して埃が舞いにくくなり、さらに消臭効果も期待できます。



### 情報参照元：公益財団法人 世界緑茶協会

世界の緑茶に関する情報の集積及び発信や茶文化の提案、普及を行っている。ウェブサイト：[www.o-cha.net](http://www.o-cha.net)

© THE PERTH EXPRESS