

生活

生き生きとした暮らしを応援

お茶のパワーに注目

私たち日本人が普段よく口にする「緑茶」。緑茶には、健康や美容に役立つ成分が多く含まれています。お茶のパワーを探ってみました。

●お茶の入れ方

日本茶をおいしく入れるには、お湯の温度がたいへん重要です。一般に高級なお茶ほど低温で、少ない湯量でゆっくりと入れます。逆に番茶などは高温で多量の湯を使って短時間に入れます。高級茶のうま味はアミノ酸によるもので、高温で入れるとタンニンが多くでて渋みが強くなるからです。さましたお湯を入れ、葉の開くのを待つ最後の一滴まで注ぎます。

●お茶の保存方法

お茶は保存性のよい乾燥食品ですが、湿気を吸って水分が多くなりますと変質しやすくなります。お茶を湿気させないように密封できる茶缶などの容器に入れます。風通しが良く、火気や暖房から離れたところ、直射日光の入らないところで保管します。

●お茶の効能について

口臭、虫歯予防に

緑茶には、口の中にある食ペカスを取り除くサポニンや、雑菌の繁殖を抑えるタンニンが含まれており、食後にお茶を飲むことは口臭予防に役立ちます。また、お茶に含まれるフッ素は歯の表面を強くし、虫歯を予防する作用があります。

ダイエットに

お茶はノンカロリーの飲み物です。また、緑茶中のカフェインには脂肪の新陳代謝を促進させる働きがあります。

がん予防に

お茶に含まれているタンニンの主成分であるカテキンは、がん予防の可能性があるとされています。お茶の産地ではがん発生率が低いというデータもあるそうです。

成人病の予防に

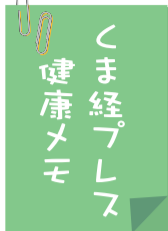
カテキンは、体に良いコレステロールだけを体内に残し、動脈硬化を予防するといわれています。カテキンを含むお茶を飲んで、脳卒中などの成人病の予防に役立てましょう。

気分転換に

お茶の時間を持つことは、水分補給以外にも気分をリラックスさせる意味があります。緑茶に含まれるカフェインの作用で、判断力や記憶力の向上、疲労回復にも役立ちます。

美肌づくりに

ビタミンCには、シミの予防や美白、肌のハリを保つ効果があるとされます。緑茶にはビタミンCが多く含まれているので、お茶を飲んで美肌を目指しましょう。



「骨粗しょう症」でご存じですか。

最近、増加の傾向にあるのが骨粗しょう症です。中でも、女性に多く見られ、年代が高くなるごとに、発症率も高くなっています。また、若い女性の無理なダイエットも骨粗しょう症の増加をもたらしているという報告も出ています。

また、食生活の乱れから、加工食品やインスタント食品ばかり食べている人やタバコの喫煙者も要注意です。加工食品に含まれているリンやタバコに含まれているニコチンなどがカルシウムの吸収を妨げるので、発症しやすくなります。

予防するには

①食事

骨にはカルシウムが不可欠です。骨量が激減する更年期には、多めに摂るよう心がけましょう。牛乳や乳製品、小魚類、青菜類など積極的に摂りましょう。

②運動

運動は吸収されたカルシウムを効率よく骨に沈着させます。基本的には、骨に圧力をかけるダンベルなどの運動が適切ですがテニス、ジョギング、エアロビクスなどもいいでしょう。ただし、最初から負荷をかけすぎないように注意が必要です。高齢の方などは、あまり強い刺激が加わらない少し早足のウォーキングなどを30分から1時間程度程度をおすすめします。くれぐれも無理は禁物です。



③日光浴

ビタミンDは、腸からの吸収を高める働きがあります。ビタミンDは、太陽の紫外線によって皮膚の中でも作られるので適度な日光浴で、ビタミンDを増やして健康な骨作りを心がけましょう。

肥後54万石の大大名だった加藤清正

加藤清正は永祿5年(1562年)6月24日尾張国(おわりのくに)生まれ、豊臣秀吉とは血縁関係にあり、双方の母親が従姉妹同士だったという説もあり。幼名を夜叉丸(やしやまる)といい、9歳の頃から秀吉に仕え、元服してから加藤虎之助清正を名乗りました。初陣がいつかは明らかではありませんが、賤ヶ岳(しずがたけ)の戦いでは「七本槍」の1人に数えられ、その後も数々の武功を立てました。天正16年(1588年)、清正はそれまでの侍大将から、いっきに肥後北半国19万5000石の領主を任命されます。清正27歳のときでした。前年に佐々成政(ささなりまさ)が肥後統治に失敗した後を受けたものでした。入国当時の肥後は国衆(こくしゅう)と呼ばれる土豪がひしめく難治の国で、しかも長引く戦乱で国内は荒れ果てていました。当時、肥後を訪れた宣教師が「これほど貧しい国を見たことがない」と書き残しているほどです。入国後、清正は治山治水、新田開発などに力を入れ、また、南蛮貿易に乗り出すなど、積極的に領地経営を進め、国はどんどん豊かになり、結果、領民からは神様のように慕われるようになり、今でも熊本では善政の事跡はすべて「せいしよこさんのさしたごつ(清正公のなさったこと)」となるのです。文祿・慶長の役では主力として7年間戦い続け、秀吉の死後起きた関ヶ原の合戦では、石田三成(いしだみつなり)、小西行長(こにしゆきなが)らとの確執から東軍につき、小西死亡後は肥後南半国も領して、実質ともに54万石の大大名になります。関ヶ原で東軍についたとはいえ、豊臣家に対する清正の想いは並大抵のものではなく、慶長16年(1611年)、二条城で秀吉の遺児秀頼と徳川家康を会見させることに成功しました。



熊本城は2007年、築城400年に。熊本市の中心にありながら、市民でもまだ登城したことがない人がいます。そこで、「熊本城とは」をテーマに、日本3大名城の一つに挙げられる熊本城の歴史を振り返ります。シリーズ2回目は加藤清正です。



熊本市市民会館の近く、行幸橋(みゆきばし)にある加藤清正の銅像

これでお茶も安かと思われましたが、清正は二条城の会見から熊本に帰る船中で発病し、熊本城で亡くなりました。享年50歳。奇しくも生まれた日と同じ6月24日でした。豊臣家も清正の没後わずか4年で大阪夏の陣に破れてしまいました。加藤家の菩提寺本妙寺(ほんみょうじ)では、毎年清正の命日(新暦7月23日、24日)に顕彰会(けんしょうかい)と呼ばれる法要が行われ、多くの参拝客で賑わいます。(熊本市資料から)

長年のシミでお悩みの方必見!! 『幻のお茶の泡』一挙公開!!

「年齢のせい」とあきらめていませんか? なんとなく高価な美容液を使ってもなかなか消えないシミ... 『茶のしずく』は、お茶の力を最大限に引き出すために、新鮮な無農薬栽培茶葉から良質なエキスのみを抽出し、厳選された天然の植物エキスを配合しています。洗顔をただで色白の肌にする。なんとこの『茶のしずく石鹸』、『幻のお茶の泡で化粧のしつこい油汚れも溶かすので、肌をやさしくクレンジングもしつかりできて、すごく経済的!』今お使いのスキンケアに満足されている方も、是非この機会に試してみてください!

※日本一のカテキン含有量! 鹿児島産の無農薬茶を使用! ※日本茶全書1999年改訂版より 『茶のしずく』に使用している茶葉は、日本一のカテキン含有量を誇る鹿児島産の無農薬・有機栽培茶葉。しかも良質のカテキンを豊富に含んだ『一番茶』のみをこだわって厳選使用しています。カテキンが肌の酸化肌老化や、シミの原因となるメラニン色素の沈着を抑え、さらにお茶のビタミンが、出来てしまったシミのケアをしてみずみずしい理想の肌へと導いてくれます。『無農薬』有機栽培茶葉使用 -パラベン無添加- 初回限定2回なら1,000円おトク! 約2か月分(60g) 1個1,980円(税込、送料別) 感謝!! 特別価格 2個2,960円(税込、送料別) クレンジングと洗顔ができて、1か月わずか740円!!

信じられますか!? この吸着力

Advertisement for 'Tea Shizuku' soap, featuring images of hands and product packaging. Text includes '信じられますか!? この吸着力' and 'この泡、お化粧もスッキリ落ちるんです! 洗顔後はうっとりする肌によび試してみてください!!'

ご注文・お問合せは 番号のお間違えのないよう、お気をつけて下さいませ。 株式会社 悠香 (ゆうか) 〒816-0912 福岡県大野城市御立川5-11-17 http://www.yuuka.co.jp