



# くらしのニュース11月号



発行/苫小牧市市民生活部市民生活課 TEL0144-32-6306(直通)

令和3年10月25日発行

消費生活情報ホームページ <http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/kurashi/shohiseikatsu/seikatsubusshi/>



## 温かいお茶が恋しい時期ですね

日本各地では、主に緑茶、ほうじ茶、玄米茶などが多く生産されています。日本茶に限らず、お茶には身体に良い成分が含まれており、日常生活に取り入れている方も多いと思います。現在は、1年中ペットボトルなどに入ったお茶を飲まれている方も多いと思いますが、寒くなると急須で入れた温かいお茶で冷えた身体を休めたいと思うことがあります。

### お茶の主な産地

(主産県のみ)



2019年 農林水産省統計データ

### お茶の主な成分

(緑茶の場合)

- カテキン** (殺菌作用・抗菌作用)
- カフェイン** (利尿作用・覚醒作用)
- アミノ酸(テアニン)**  
(リラックス効果)
- ビタミンC** (肌の健康を保つ)
- サポニン** (抗菌・抗ウイルス作用)



## お茶で免疫力アップ



緑茶にはレモンの約5倍以上ものビタミンCが含まれています。ビタミンCは、皮膚や粘膜を丈夫にして、病原体の体内への侵入を防ぐ働きが期待できます。また、緑茶には「テアニン」が含まれており、自律神経の反応を抑制して、興奮した神経を鎮めるリラックス効果が期待でき、ストレス解消やリラックスは免疫力アップのためにとっても重要です。