



## イケン先生の『恐縮ですが…一言コラム』

### 第 517 回 急須で飲む「緑茶」の凄さ！

2013.3.31

緑茶を楽しもうと思い、新しい急須を買ってきた。  
かみさんと 2 人分いれるだけの、小さな急須である。

#### なんで緑茶(日本茶)か？

やっぱり健康が気になる歳になったからだ。予防に関する緑茶の効用は「もの凄い」の一言である。その凄さ、たとえば、こんなものである。

★ビタミンACE(エース)とカテキンがガンを防いでくれる。★動脈硬化や心臓病を防ぐ。★脂肪肝を予防。★脂肪を燃やし易くするダイエット効果がある。★細菌やウイルスの感染を阻止。★食後の緑茶が虫歯、歯周病、口臭を防ぐ。★カフェインが頭と体の働きを高める。★糖尿病を防ぐ。★高血圧を防ぐ。★若さを保って肌をいきいきとしてくれる。★食物繊維で便秘が解消する。★酒酔いを解消し、二日酔いの防止にも効果的。

#### コーヒーと緑茶、どっち？

コーヒーも好きで、サンフォンで愛飲している。日本茶とコーヒーの違い…こんな飲み分けをしている。★しゃっきりしたい時には、カフェインは活動的になるホルモンの分泌を促進し、心拍数や血圧値を上げる。カフェインの効果が現れるまでの時間は、“ほんの 10 分程度”とのこと。覚醒したい時には、“コーヒー”を！★ダイエットの時は緑茶に含まれる“没食子酸エピガロカテキン”とカフェインの働きにより、脂肪細胞を縮退させ、筋細胞をさらに活発にさせるから。ダイエットの時は、“お茶(緑茶)”を！★筋力を増やすためには、“エクササイズの数時間前に 2 杯半のコーヒーを飲むと、9%ほど長く走れる”ことがわかったとのこと。これはカフェインが筋肉を活性化させる効果を持つため。筋力を増やすには“コーヒー”を！★気分を上げるためには、コーヒーがエネルギーと結び付けて考えられるように、お茶には憂鬱を和らげる作用が結び付けられている。気分を上げたい時は“お茶”を。★でも一番は、飲みたい時にそれを飲む、これに限る。

#### なんで急須？

今はペットボトル化した、手間のかからない日本茶が主流なのに、なしてわざわざ、急須を買ってきたのか？ それは、どっかでこんな記事を目にしたのが、忘れられないからだ。

『ペットボトル飲料の色は「着色料」です。味や香りは「香料」です。でも基準以下に添加してあるので表記の義務を負いません。実はもっと言うと、緑茶成分を入れなくても、今の技術で「お茶飲料」は作れます。お茶の成分など入れなくても緑茶・ウーロン茶などの飲料は作れるのです。ただ、消費者に「緑茶風味の飲料です」といっても売れるわけありませんよね？ 申し訳程度に緑茶成分を入れているに過ぎないのが現状です。』 Yahoo 知恵袋 [http://detail.chiebukuro.yahoo.co.jp/qa/question\\_detail/q1151963081](http://detail.chiebukuro.yahoo.co.jp/qa/question_detail/q1151963081)

全部がこんなんじゃないと思うが、確かにボトルのお茶は値段に差がありすぎる。

なんであれほど安いのか、本当にお茶なのかしら…と妙に、この記事を読んだりする人もいる。