緑茶で免疫力を高めよう！

お茶に含まれているカテキンやテアニンは、いろいろな健康機能を持つ成分として注目されています。代表的な効能・効果について、いくつかご紹介します。

①お茶の抗菌・殺菌作用、抗ウイルス作用

お茶に多く含まれている「カテキン」は“抗菌・殺菌作用、抗ウイルス作用”があり、コレラ菌などの病原菌やいろいろな食中毒菌、大腸菌O-157などに強い殺菌効果のあることが認められています。

また、人の腸の中の悪玉菌（人の体に悪い働きをする菌）に強い殺菌作用を示します。この作用から、お茶を飲むことによって腸内の善玉菌（人の体によい働きをする菌）の勢力を増やすことができます。

②カテキンのインフルエンザウイルスの感染予防効果

インフルエンザウイルスは喉の細胞にくっついて人に感染しますが、緑茶のカテキンは、ウイルスが細胞にくっつくのを抑えることで、感染を防ぐ効果があります。

〇お茶うがいが効果的！

インフルエンザウイルスは、鼻やのどの中に入りこんで、風邪の症状を引きおこします。カテキン類のひとつであるエピガロカテキンガレートは、ほんの少量でもウイルスの増殖を防ぎます。このため、鼻やのどについたウイルスは、お茶でうがいをすると効果的に増殖を抑えることができます。外から帰ったら、まず、ガラガラうがいと手洗いをしましょう。しかし、いったん体内にウイルスが入ってしまうと、うがいではあまり効果がありません。うがいを毎日の習慣にすることが大切です。スーパーやネットでは、「うがい用のお茶」も販売しています。

③虫歯・口臭予防！

カテキンには、虫歯菌（ミュータンス菌）の繁殖を抑える効果があります。また、お茶に含まれるカテキンなどの成分は、口の中の悪臭物質を吸着して口臭を防ぎます。

④お茶には心や体までも潤してくれる効果があります！

お茶に含まれるテアニンを飲むと、リラックスしている状態のときに多く出現する脳波が上昇することがわかっています。また、テアニンは、カフェインの覚せい作用を和らげる効果もあります。お茶を飲んで、ほっとして、リラックスに役立てましょう。

【クイズ】

Ｑ．カテキン類のひとつであるエピガロカテキンガレートは、どのようにしてインフルエンザウイルスの感染予防をするでしょう？

①ウイルスを溶かす

②ウイルスを攻撃して倒す

③ウイルスが細胞にくっつくのを抑える

Ａ．③ウイルスが細胞にくっつくのを抑える

＜参考＞

・こどもお茶小事典（静岡県発行）P89～96

https://www.pref.shizuoka.jp/\_res/projects/default\_project/\_page\_/001/027/291/ochasyoujiten.pdf

・緑茶で免疫力を高めよう!（日本語版）

https://www.pref.shizuoka.jp/\_res/projects/default\_project/\_page\_/001/053/025/jap.pdf

・緑茶パワーで元気な笑顔！（小中学生向け）

https://www.pref.shizuoka.jp/\_res/projects/default\_project/\_page\_/001/053/025/syougakusei.pdf