



## 寒～い冬の時期 温かいお茶で健康に

日本でお茶を飲む習慣が始まったのは、鎌倉時代のことだといわれています。古くから飲まれている日本茶は、さまざまな効果を持っているそうですよ。今回は、そんな日本茶の健康効果についてお話します。



### 【お茶に入っている栄養成分】

日本茶には以下の多くの栄養成分が含まれています。



#### <カテキン類>

生活習慣予防に多様な効果があるといわれている、日本茶の代表的な成分。カテキンは風邪の予防だけでなく、コレステロール値の上昇を抑えたり、糖質の消化吸収を遅らせる効果も期待できます。

#### <テアニン>

お茶特有の成分で、脳の神経細胞に働いてリラックスさせる効果が期待できます。また、血圧上昇を緩やかにする作用も注目されています。

#### <ビタミンC>

緑茶2杯でレモン1個分のビタミンCを摂取できます。風邪予防・シミ予防の味方です。

#### <フッ素>

緑茶1杯で成人1日のフッ素摂取量の10～20%が摂れるといわれています。歯の質を強くする効果があるため、むし歯予防にも有効です。

#### <マンガン>

体内の酵素の働きを助け、骨や関節の発育を促すミネラルです。また、糖質・脂質・たんぱく質の代謝を促進させます。

#### <茶葉サポニン>

茶葉や茶の種子に含まれる成分で、抗アレルギー作用や血圧降下作用があるといわれています。



日本茶は、私たちの暮らしと食文化に欠かせない日本ならではの飲み物です。日本茶の美味しい飲み方や効果効能を知って、ぜひ生活に取り入れてみてくださいね。



## 食卓にもう一品! 簡単健康レシピ

### 材料 (2人分)

- ・パプリカ.....20g
- ・パセリ.....5g
- ・卵.....4個
- ・白米.....200g
- ・とろけるチーズ.....30g
- ・塩.....小さじ1/3
- ・砂糖.....小さじ2/3
- ・トマトケチャップ・水菜.....適量

### 栄養価 (1人分)

- ① エネルギー.....386.2kcal
- ② カルシウム.....159mg

## レンジでできる チーズオムライス

### 作り方



- ①: パプリカは種を取り、5mm幅の角切り。パセリはみじん切りにする。
- ②: 直径15cm程度のどんぶりにラップを大きめに広げたら、①・卵・白米・チーズ・塩・砂糖の半分量を入れ、ラップの端を中央に寄せて包み込み、外側からよく揉んで全体を混ぜる。
- ③: ラップの端を広げてどんぶりに戻し、500Wの電子レンジで1分加熱。具材を軽く混ぜたら、500Wの電子レンジで2分加熱。
- ④: どんぶりからラップごと②を取り出し、手前から巻いて両端をねじり、ラップの口を留めて3分おく。ラップを外して皿に盛り付け、ケチャップと水菜をあしらう。もう一人前も同様に作る。

### ワンポイント!



チーズには骨を丈夫にするカルシウム、卵黄にはカルシウムの吸収をサポートするビタミンDが多く含まれています。

