



## カテキンのか



「カテキン」は主に緑茶に多く含まれているポリフェノールの一種で、渋味や苦味のもとになる成分です。強い抗酸化作用があるのが特徴で、お茶の他に、大豆、抹茶、小豆、ココア等にも含まれています。

### ●カテキンの主なはたらき

- ・抗酸化作用・・・老化や病気の原因になる活性酸素を除去するといわれています
- ・抗ウイルス作用・・・インフルエンザ等のウイルスは細胞内に侵入することで感染するが、カテキンはウイルスが細胞につきにくくなるとされている。
- ・抗がん作用・・・がん細胞の増殖や、抗突然変異抑制作用を抑える事が示唆されている。
- ・コレステロールを下げる作用・・・食事によるコレステロールの吸収を抑え、排出を増加させることが期待されている。
- ・血糖値の上昇を抑える作用・・・糖質の消化に関わる $\alpha$ -アミラーゼ等の酵素に結合してその働きを阻害することで、糖の吸収を抑制させるといわれている。
- ・体脂肪低減作用・・・脂肪の分解と消費に働く酵素の活性を高め、脂肪をエネルギーとして消費しやすくするといわれている。



### ●カテキンを上手にとるためには？



抽出温度：90℃ ※緑茶の美味しい入れ方は抽出温度70～80℃、抽出時間40秒が目安です。  
抽出時間：約60秒 また、茶葉を丸ごと粉末にしたお茶は、成分を余すことなくとることができます！

### ●カテキンが多いのはどの時期のお茶？



- 4月下旬～5月上旬ごろ ➔ 一番茶・・・その年の最初に生育した新芽を摘み取ったもの。  
(新茶) うまみ成分が多く、最もおいしい。
- 6月～7月ごろ ➔ 二番茶・・・夏の強い日差しを浴びて育っているため、  
カテキンを多く含む。一番茶より苦味・渋みあり。
- 7月下旬～8月上旬頃 ➔ 三番茶・・・カテキンがさらに多く、苦味や渋みもより強くなるが、  
旨味成分は少ない。



カテキンを含み美味しく飲めるものは二番茶だといわれています。  
市販ペットボトルのお茶も、**二番茶**が多く使われていますよ！

ピュアタウン薬局公式 LINE (チャット機能あり) のご紹介

よろしければこちらの QR コードから **お友達登録** をお願いいたします。  
ピュアタウン薬局からのお知らせや情報など配信しております。

