

緑茶成分とその機能性

緑茶成分

不溶性成分 (70~80%)		水溶性成分 (20~30%)	
がん、心臓疾患などの成人病予防	食物繊維 (30%)	カテキン類 (10~18%)	抗酸化、抗がん、抗循環器系疾患、抗糖尿病、抗菌、抗ウイルス、消臭
栄養素	タンパク質 (24%)	フラボノール (0.6~0.7%)	抗酸化、抗がん、心疾患予防、血管壁抵抗性亢進、消臭
抗酸化、抗がん、免疫能増強	β-カロチン (13~29mg%)	カフェイン (3~4%)	中枢神経興奮、強心、利尿、代謝亢進
抗酸化、抗がん、抗糖尿病、白内障予防、抗不妊、免疫能増強	ビタミンE (25~70mg%)	ヘテロ多糖 (0.6%)	血糖上昇抑制(抗糖尿)
がん予防	クロロフィル (0.6~1.0%)	水溶性高分子化合物 (TNDs)	抗酸化、抗がん
	ミネラル(不溶性) (2~3%)	ビタミンC (150~250mg%)	抗酸化、抗糖尿病、かぜ予防、白内障予防、がん予防、免疫能維持
		テアニン、γ-GMA (0.6~2%)	血圧降下、脳・神経機能調節
		γ-アミノ酪酸 (GABA)	血圧降下、抑制性神経伝達物質
		サボニン (0.1%)	抗喘息、抗菌、血圧降下
		イノシトール配糖体 (オリゴ糖) (0.8%)	ビフィズス菌増殖?
		ミネラル (3~4%)	F: 虫歯予防 Zn、Mn、Cu、Se 抗酸化、がん予防
		香気成分 (1~2mg%)	アロマテラピー効果

ホームページにも効果・効能について紹介しています

<http://yamaei.net>

続・読むとお茶が飲みたくなる本
 静岡大学名誉教授 村松勉 一部 上り抜ける

お茶は**風邪の予防**にぴったり

お茶に含まれている**カテキン**は風邪の細菌を殺菌してくれます。また、**ビタミンC**は体の抵抗力を高めてくれます。

さらにお茶でうがいをするとかテキンが風邪の細菌を体に入れないように守ってくれます。手洗いとお茶うがいで、風邪を予防してください。うがいする時は水だと冷たくてノドを刺激するので、ぬるま湯でしたほうがいいですよ。

お知らせ

その

冬のレシピをアップしました

今回はクリスマスにちなんだ料理にしました。

いわしとお茶のラビオリ

クリスマスリースシュー です。

その2

その2
粉末まるのみ『こいあい
濃い味』が新発売

試飲サンプル



40g 袋入 650円 (税抜価格)