

甲佐町オレンジ通信

令和 8 年 7 月 甲佐町地域包括支援センター

第 2 号(通巻第 112 号)

お茶の効果を見直そう

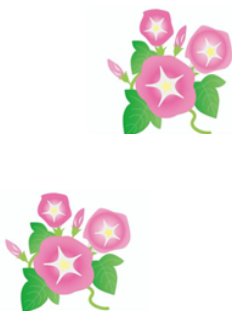


夏も近づく八十八夜(今年は 5 月 2 日でした)、この季節には、新茶を恋しく感じます。

最近の研究(国立がん研究センター)では、緑茶を 1 日 5 杯程度摂取することで死亡リスクが低下するということがわかりました。

特に心疾患、脳血管疾患による死亡リスクが低下する傾向が認められたそうです。

カフェインが含まれている緑茶ですが、意外なことに旨み成分のテアニンというアミノ酸が含まれており、不眠の改善やストレスの軽減にも役立ちます。殺菌や抗ウイルス作用もあります。脳の健康にも効果があり、お茶は継続して飲みたいものです。



夏場に食欲がない方にお勧めしたいのは、茶粥やお茶漬けです。ぜひ茶葉ごと、入れてみてください。

また、お茶を使ったしゃぶしゃぶも良いです。サラッと食べられます。最近の傾向では、お茶の名所での煎茶の売り切れや、抹茶が外国で売れているという話も聞きます。

熊本県のお茶はというと、お店に新茶が並んでおりました。少し多めに購入したら、冷蔵庫で保管すると香りも続きます。夏場は、水出しでも甘くて美味しいお茶が出ます。

認知症予防の視点からみたお茶会の1番の効果は、お茶を飲みながら行う楽しいコミュニケーションの時間です。他者との交流は脳にも良い効果をあたえるといわれているため、お友達やご親族とゆったり会話をお楽しみください。



そのためには、最近あった楽しかったことや嬉しかったこと、美しかった場所、ポジティブで楽しいことをたくさん覚えておきましょう。お茶を飲みながら、人生をしっかりエンジョイしてくださることをお勧めします。

甲佐町地域包括支援センターでは、6月から月に1回、全10回にわたって認知症に関する情報「甲佐町オレンジ通信」を発行します。



お問い合わせ先
甲佐町地域包括支援センター
(甲佐町役場 福祉課)
TEL 234-1114