

# げんき通信

## C O L U M N

### げんきコラム

#### みんなで予防しましょう!



さわやかな秋の訪れですが今年には新型インフルエンザが心配ですね。今できることはとにかく『予防』です。毎日繰り返し耳にすることはばかりかもしれませんが、手洗いとうがいとが基本です。感染した人とその周囲の人はマスクを掛けてください。普通のかぜだと思っても、咳が出ている場合はマスクをかけましょう。家庭で準備した方がよいもの、手の洗い方、マスクのつけ方など、店頭でお尋ねください。

処方せんはぜんぶ  
「くぼ薬局」に  
おまかせください



すべての病院・医院の  
処方せんを受けつけ  
責任を持って調剤いたします。

緑茶には主成分として、カテキン類(渋み)、カフェイン(苦味)、アミノ酸類(うま味と甘味)、糖類(甘味)などが含まれています。これらの成分のバランスによって、お茶の味が決まります。たとえば、50℃~60℃のぬるめのお湯でゆっくりいれるとアミノ酸が多く抽出され、甘味やうま味も楽しめます。

お茶は茶葉の発酵の度合いによって、緑茶(不発酵)・ウーロン茶(半発酵)・紅茶(強発酵)と大きく3つに分類されます。緑茶は製造方法によってさらに、煎茶・番茶・玄米茶・ほうじ茶等さまざまな種類に分かれます。

日本人の食生活のなかで、欠かせない飲み物といえばやはり緑茶です。鎌倉時代の茶の効能書「喫茶養生記」によると、お茶は不老長寿の薬と記されており、その効能・効果については昔から注目を集めていました。佐賀県には全国でも有数のお茶の産地「嬉野」があることから、皆さんにとってもなじみ深いのではないのでしょうか。近年、緑茶の持つ効果が科学的にも証明されはじめ、健康飲料としても脚光を浴びるようになりました。

# 緑茶のおはなし



これからの季節  
緑茶でのうがいをぜひ  
おすすめします。

**「カテキン」のさまざまな効能**  
緑茶の効能の主役として注目されているのは、最近、テレビや新聞等によく目にする「カテキン」です。カテキンは強い抗酸化作用を持っているので、体内にできる過剰な活性酸素(細胞を老化させたり、遺伝子に傷をつけたりする悪い酸素)を除去してくれます。

一方、80℃以上の熱めのお湯では、カテキンやカフェインがよく抽出されるので、渋味・苦味のある、しっかりとした味わいのお茶になります。その他、ビタミンB・C・Eなども含まれています。これらの成分は味だけではなく、さまざまな緑茶の効能を引き出しています。

また、カテキンにはインフルエンザウイルスを抑える作用があることもわかっています。今年、世界中で流行が始まった新型インフルエンザは、これから大流行することが予想されます。インフルエンザだけではなく普通のかぜも含めた身近な予防策として、緑茶でのうがいをぜひお勧めします。ふだん飲んでいるお茶でかまいません。体温程度まで冷ましてからうがいしてください。



《中の小路店薬剤師/きはら》

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

## あなたのまちのくすり箱

# くぼ 薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777