

栄養だより

平成23年 4月 NO.191

春和の候。皆様ご容態はいかがでしょう

今回は **カテキン** について紹介します

カテキンとは…?

ポリフェノール的一种。カテキン類の総称。主に緑茶に多く含まれる苦み成分。他にもウーロン茶や紅茶等の茶類に含まれている。



カテキンの効能

食事と一緒に摂取することで、コレステロールの吸収を抑える効果がある。脂肪の吸収を穏やかにし、量も抑えられるので、体脂肪の低減につながる。

他には、体内の増えすぎた活性酸素を消す働きがあり、身体を健康で若々しく保つことが出来る。又、カテキンには抗菌作用があり、虫歯やインフルエンザに対しても効き目があるようです。

カテキンを多く含む食品

緑茶、煎茶、番茶、ほうじ茶などの日本茶全般に多い。

