MitsuiSougou通信

美味しい緑茶の効能

普段、何気なく飲んでいる緑茶には、実はものすごくたくさんの嬉しい効果があります。
新茶の摘み取り時期は4月下旬～5月中旬で、実際に販売されるのは、5月末～8月初旬頃までです。真空･冷凍して、一年中販売しているお店もありますが、基本的に新茶が手に入るのは夏までです。つまり、これからの時期が一年で一番緑茶が美味しい時期！
新茶を飲んでリラックスして、心も体も健康になりましょう。

≪緑茶嬉しい効果≫

緑茶には、体にうれしい効果がたくさんあります。
中でも新茶にはよりよい効果があるとされているので、飲むなら新茶の時期が特にオススメです。

◆リラックス効果

緑茶は、ストレス軽減や快眠に効果があると言われています。その原因は、緑茶に含まれている「テアニン」というアミノ酸。このテアニンには緊張や興奮状態を 落ち着かせ、精神をリラックスさせる効果があると言われていています。

◆病気予防

緑茶に含まれるカテキンには強い抗酸化作用があり、様々な病気の原因である活性酸素の発生を防いでくれます。「緑茶はがん予防にも効果的」という人も多く、 実際に厚生労働省が調査した平成20年～平成24年の「がんによる死亡率が少ない市区町村ランキング」の上位には、静岡県などのお茶の産地が多くランクイ ンしています

◆食中毒予防

緑茶に含まれるカテキンには、サルモネラ菌をはじめとする食中毒菌のほとんどを殺菌する作用があると言われています。ですから、食事と一緒にお茶を飲むことは、とても理にかなっていると言えます。

◆美容効果

緑茶には、美肌効果のあるビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、肌に潤いをもたらすコラーゲンの生成にとても深く関わっており、肌の保湿には欠かせない成分です。また、緑茶に含まれるビタミンCは熱に強いため、熱いお茶でも効果が薄れることはありません。

≪飲み終わった茶殻の活用法≫

飲料として嬉しい効能がたくさんある緑茶ですが、実はお掃除でも大活躍してくれます。
ここでは、使い終わった茶殻の賢い活用法をチェックしましょう。

●部屋のニオイ取り

緑茶の茶殻には消臭効果があります。使い終わった茶葉を乾燥させ、ニオイが気になる部屋に消臭剤の代わりに置いておくと、消臭効果を発揮します。また、乾燥させた茶殻を布などに包んでタンスや食器棚に入れておくと、脱臭だけでなく防虫効果も期待できます。

●掃き掃除に利用

畳や玄関などの掃き掃除をする際、初めに半乾き状態の茶殻を撒くことで、ほこりやゴミをきれいに取り除くことができます。こちらも、汚れと一緒に消臭効果も期待できます。

≪保存方法≫

新茶を買ってきたら、いつまでもそのフレッシュな飲み心地を楽しむために保存方法には気を配りたいものです。お茶の葉にとって苦手なことは「高温度、高湿度、日光に当たる、空気に触れる」ことです。高温多湿の場所で日に当たると、茶葉が湿気を吸って風味が落ちたりカビが生えて風味が大きく劣化します。
また、茶葉は直射日光を嫌うため、茶葉のパッケージは透明なパッケージに入れられる事はありません。このため保存するには茶筒に入れて冷暗所で保存しましょう。冷蔵庫に入れるのもオススメですが、その際は、茶葉が他の食品の匂いなどを吸ってしまわないように、パッケージの口は輪ゴムなどできつく縛って空気が入りにくいようにしましょう。

安全運転アドバイス　降雨時の運転

降雨時は、視界が悪くなる、路面が滑りやすいなど車の運転にとって悪条件が重なるため、事故が発生しやすく、注意深い運転が望まれます。そこで今回は、降雨が運転に与える影響や降雨時の安全走行のポイントについてまとめてみました。

《雨が運転に与える影響》

雨滴やガラスの曇りなどで視界が悪くなる

降雨時は、フロントウインドウ、リアウインドウなどやドアミラーに雨滴が付着して、前方、後方、側方のいずれの視界も悪くなります。また、車内側のウインドウガラスが曇ることがあります。走行中にフロントウインドウが曇って、ほとんど前方が見えなくなってしまったりします。これは雨天時に起こりやすい現象で、車内の湿度の上昇や車の内と外の温度差などが原因とされています。
湿度は人の呼吸によっても上がるので、 乗車人員が多いほど曇りやすくなります。

他車の水しぶきに視界を遮られる

前車や側方通過車、対向車がはね上げる水しぶきによって、一瞬、前方の視界が遮られることもあります。特に相手がトラックなどの大型車の場合は、水しぶきが大波のように自車を襲ってきて、視界が遮られるだけでなく、反射的に水しぶきを避けようと姿勢が崩れ、運転操作を誤ることもあります。

路面が滑りやすくなる

降雨時は路面が濡れて滑りやすくなっているため、乾燥した路面よりも、危険を発見してからブレーキを踏み車が止まるまでの停止距離が長くなります。また急ブレーキや急ハンドルなどの操作をするとスリップする危険があります。

《降雨時の安全運転のポイント》

視界をできるあけ良好に保つ

フロントウィンドウの雨滴はワイパーで除去できますが、曇りは除去できません。曇りを除去するには「デフロスター」を活用します。デフロスターは、フロントウインドウに温風を吹き付けて、曇りの原因である結露した水分を乾燥させ除去する装置です。なお、ガラス面が汚れていると曇りやすいといわれています。日頃から車内側のガラス面もきれいにしておきましょう。

水しぶきを浴びてもあわてない

前車の水しぶきは車間距離をとることで避けることができますが、側方通過車や対向車の水しぶきは避けられないことがあります。そうしたときに慌ててハンドルを切ったりブレーキを踏むのは大変危険です。ハンドルをしっかり持って視界が回復するのを待ちましょう。なお、対向車線の状況や後続車が自車を追越したり追抜きそうな場合は、水しぶきを浴びるかもしれないと予測して身構えることで、いざというときにあわてることなく冷静に対応できます。

◆おいしいレシピ◆　～ 茶殻チャーハン～

茶殻を捨てるのはもったいない！
茶殻を使ったメニューで、栄養たっぷりの茶葉を丸ごと摂取しましょう！

【材料】1人分

- ･水気を切った茶殻　大さじ1　･ご飯 お茶椀　1杯くらい
- ･卵　1個　･かつおぶし　適量
- ･塩　少々　･しょうゆ　大さじ1杯くらい

☆お好みでハムなどを入れても美味しいです!

【作り方】

1. 卵をとき、茶殻はしっかり水気を切っておく。
2. フライパンに油をしいて熱し、溶いた卵を入れ、すぐにご飯を投入します。
3. ご飯と卵が馴染むまで強火で炒めます。
4. 馴染んだら、塩･しょうゆを入れ、素早く味を馴染ませます。
5. ･味が馴染んだら、茶殻をいれ、軽く火を通し、最後にかつおぶしを入れて軽く混ぜたら完成です。