

MitsuiSougou通信

緑茶の健康効果

立春から数えて八十八夜にあたる5月初旬は、春から夏へと季節が移り変わる頃。この頃に摘まれたお茶が「新茶」で、香り高いことで人気があります。ところで皆さんは、緑茶を飲んでしますか？ なんとなく健康に良いと思われている緑茶が、近年、あらためて見直されてきています。



《薬効成分と栄養素が、生活習慣病予防に効果的》

緑茶には3つの薬効成分があり、それぞれの特長を右の図にまとめています。カテキンはポリフェノールの一種で、多くの効能をもっています。血圧や血糖、悪玉コレステロールの上昇を抑えてくれるので、生活習慣病の予防効果があるのが嬉しいところです。他にも、「抗～作用」という、からだを守ってくれる働きが多くあります。緑茶は、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を含んでいます。カリウムも多いので、血圧コントロールにもよいでしょう。一杯に含まれる量は限られていますが、茶葉を粉末にして飲む抹茶なら、幅広い栄養素を多くとることができます。

薬効成分と期待される効果

カテキン 渋み	<ul style="list-style-type: none"> ● 血圧、血糖、LDLコレステロールの上昇を抑制 ● 抗腫瘍作用 ● 抗酸化作用、活性酸素除去作用 ● 紫外線吸収作用 ● 抗菌作用、腸内の善玉菌を増加 ● 抗アレルギー作用 	生活習慣病の予防とアンチエイジングに！	
テアニン うまみ	<ul style="list-style-type: none"> ● リラックス効果 ● 睡眠改善作用 ● 記憶力改善作用 ● カフェインによる興奮作用の抑制 ● うつ病、統合失調症の症状軽減 		こころの問題の予防に！
カフェイン 苦み	<ul style="list-style-type: none"> ● 覚醒作用 ● 作業速度の向上 ● 利尿作用 ※ 不眠や軽い依存症を引き起こすことも 		

《緑茶に特有のテアニンが、メンタルヘルスに効果的》

以前から、緑茶にはリラックス効果があるといわれてきました。最近の研究で、紅茶や烏龍茶にはない、緑茶に特有の成分「テアニン」が、さまざまな効能をもつことがわかってきています。まず、脳や神経細胞の興奮を抑えて、睡眠を改善する作用があります。また、脳内で作用して、意欲を改善する効果があることも、多くの研究で示されています。テアニンは、グルタミン酸というアミノ酸と似た化学構造をしています。脳の多くの神経細胞はグルタミン酸を神経伝達物質としているので、テアニンが脳にさまざまな作用をもつのも不思議ではありません。

研究で示されているテアニンの効果の例

ヒトを
対象とした研究

- ♥ ストレスに対する自律神経の反応を抑える
- ♥ α波を増加させる (α波は、安静時に発生する脳波)
- ♥ 統合失調症の症状を軽減する作用がある

緑茶は、「からだの健康」と「こころの健康」によい、とてもすぐれたものです。特にテアニンは、「こころの健康」に聞く尿役であることがわかってきています。テアニンは、茶葉が直射日光に当たらないように栽培された玉露などに多く含まれます。また、強い太陽光にさらされていない新茶も、テアニンを多く含みます。新茶が出回る季節です。健康のためにも一服して、ほっと一息ついてみませんか？

(出典：全国健康保険協会ホームページ)



安全運転アドバイス 安全なバック

運転時には、駐車するときなどバックしなければならない場面がありますが、車の後方は運転席からは見えない死角が多く、十分な安全確認ができないことも少なくありません。そのため駐車車両と接触したり、状況によっては後方の歩行者や自転車に気づかず衝突するといった事故も発生します。そこで今回は、安全にバックするためのポイントをまとめてみました。



《バック時の基本と注意点》

◆乗り込む前に後方の確認をする

運転席から見た後方は、リアウインドウの下部やピラーの部分などに大きな死角があります。そのため、車に乗り込んでからの後方確認は不十分なものになりますから、車に乗り込む前に車の後方の状況を確認しておきましょう。特に、学校や公園、病院などがある場所の付近では、車の後方に子どもや高齢者が近くにいるおそれがありますから、乗り込む前の確認を徹底しましょう。また、幼稚園など幼児がいる可能性のある場所では、念のため、車の床下も確認しましょう。

◆駐車車両の間にバックするときは側方間隔に注意

駐車車両の間にバックして駐車するときは、駐車車両と接触する危険があります。特に、運転席は右側にあることから、左側の駐車車両との側方間隔が直接自分の目では確認できないため接触する危険が高まります。このままバックしていくと接触するかもしれないと感じたときは、決して無理をせず、いったんバックを中止して、下車して状況を確認するくらいの慎重さが大切です。また、曲がりながらバックする場合、車の前輪は後輪よりも外側にふくらみますから、後輪の部分は接触しなくても前輪の部分が接触することがあります。この点をしっかり頭に入れて側方の駐車車両との間隔に注意を払いましょう。

◆歩道や路側帯を横切るときは歩行者などに注意

道路脇にある施設の駐車スペースなどにバックして入る場合は、歩道や路側帯（以下、歩道等といえます。）を横切ることになります。そのようなときに、車が近づいているからといって、あわててバックすると、歩道等を通行してくる歩行者や自転車を見落とす危険があります。特に、バック時のドライバーの視線は後方に集中しがちなため、通行してくる歩行者などを見落としたり、気づくのが遅れるおそれがあります。バックするときでも、歩道等を横切るときには、その直前で一時停止することが義務づけられていますから、必ず一時停止して、歩道等を歩行者などが通行していないかどうかを確認する必要があります。

◆バックモニターへの頼り切りに注意

後方の状況を映すバックモニターは、バック時の安全を確保するうえで非常に有効な装置ですが、後方の左右の状況は映さないという限界があります。そのため、バックモニターだけに頼ってバックをすると、左右から通行してくる歩行者や車両と衝突する危険があります。バックモニターが装着されていても、安全確認は目視で行うことが基本であることを忘れないようにしましょう。

◆おいしいレシピ◆ ～ トマトと新玉ねぎの冷製パスタ～

- 【材料】2人分
- ・ トマト 1個
 - ・ 新玉ねぎ 1/4個
 - ・ 大葉 4枚
 - ・ スパゲッティ 200g
- 【A】
- ・ ツナ水煮缶 1缶(約70g)
 - ・ レモン汁 大さじ1
 - ・ おろし生姜 小さじ1/2
 - ・ 塩 小さじ1/2
 - ・ こしょう 少々
 - ・ EXオリーブオイル 大さじ2



【作り方】

1. トマトは1cm角に切る。大葉は縦半分切り、繊維に逆らって千切りにする。
2. 新玉ねぎはみじん切りにして水にさらしてから水気を切る。
3. 鍋に湯を沸かし、スパゲッティを袋の表示時間よりも1分長く茹でる。湯を切り、流水にさらして水気をしっかり切る。
4. ボウルにAを入れてよく混ぜて、トマト、大葉の半量、2を加えてよく混ぜる。
5. 器に盛り付け、残りの大葉を上に乗らす。

