



## カテキン

～カテキン摂取でより健康な体に～

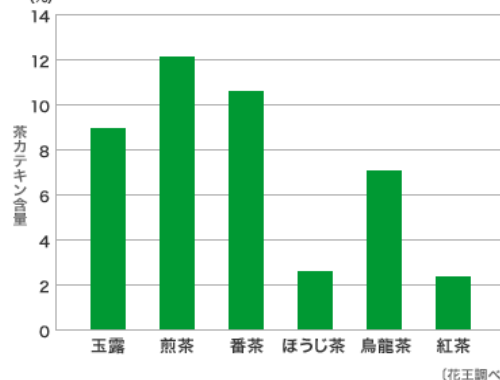


### ☑ カテキンとは？

カテキンは、主にお茶に含まれるポリフェノールの一種で、お茶特有の苦渋味成分のもととなる物質です。カテキンには抗菌・殺菌作用やコレステロール低下作用など様々な効果が期待できます。

茶葉中のカテキンは、発酵によって減ってしまうので、発酵過程のない緑茶に最も多く、次いで烏龍茶(半発酵茶)、紅茶(発酵茶)となります。また、緑茶の中では、身近に飲まれる煎茶や番茶に多いのが特徴です。

各種茶類のカテキン含量(乾燥茶葉中)



### ☑ カテキンの様々な作用

#### ◎抗菌・殺菌作用

カテキンは、O-157などの食中毒菌や、胃潰瘍などの原因と言われるピロリ菌などの増殖抑制作用があります。これはカテキンがたんぱく質に吸着しやすく、細菌の活動を抑えたり、細菌そのものを破壊するためだと考えられています。

#### ◎抗ウイルス作用

ウイルスは表面に「トゲ」を持ち、これで人体の細胞に取り付きませんが、カテキンはこのトゲに吸着してウイルスの侵入を阻止する働きがあります。そのため、抗ウイルス作用として、お茶でうがいをするとインフルエンザや風邪予防に良いと言われています。



#### ◎コレステロール低下作用

コレステロールの中でも悪玉であるLDLコレステロールが増えると、血管の内側にコレステロールがくっつき、血管が狭くなったり血液の流れが悪くなったりして、心筋梗塞や狭心症などの血管疾患にかかりやすくなります。また、活性酸素によってLDLコレステロールが酸化されることも、血管疾患へつなぐとされています。カテキンには、食事中的コレステロールの吸収を抑える働きや、LDLコレステロールの酸化を防ぐ抗酸化作用があるとされています。



#### ◎虫歯の予防に効果

カテキンは抗菌・殺菌効果などの様々な効果により虫歯の予防に効果があります。カテキンは虫歯菌の増殖を抑えるほか、歯垢が歯にくっつくのを防ぐ働きや、抗う蝕効果があるとされています。また、食べ物から入って虫歯酵素の働きを抑えたり、歯を溶かす酸が作られるのを抑えるなどの働きがあります。



## ☑ カテキンを効率よくとみましょう！

カテキンをじょうずにとる秘訣は、緑茶を毎日飲む習慣をつけることです。高級な茶葉を使う必要はなく、一般的な煎茶や番茶で十分です。ただ、茶カテキンは低温では抽出されにくいので、お湯の温度は高め(80℃以上)にすることをおすすめします。

また、カテキンは抗酸化作用がありますが、下記のビタミンは抗酸化作用を強くする働きがあるため、一緒にとると効果的です。

### ビタミンA

ビタミンAは目の機能に関わったり、喉や鼻の粘膜に働いて細菌から体を守ったりする働きがあります。

＜多く含まれる食品＞  
レバー・うなぎ  
緑黄色野菜など



### ビタミンE

ビタミンEは体内の細胞膜の酸化による老化や、血液中のLDLコレステロールの酸化による動脈硬化などを予防する働きがあります。

＜多く含まれる食品＞  
ナッツ類・植物油など



### ビタミンC

ビタミンCは皮膚や粘膜の健康維持に役立ったり、免疫力を高めて風邪などをひきにくくする働きがあります。

＜多く含まれる食品＞  
野菜・果物  
いも類など



## ☑ おすすめ一品料理

### お茶入り鶏つくね

エネルギー 222kcal  
たんぱく質 17.9g  
塩分 1.7g



### 茶殻の佃煮

エネルギー 81kcal  
たんぱく質 6.1g  
塩分 0.5g



材料	2人分	
鶏ひき肉	150g	
茶殻	茶葉2.5g分	
にんじん	20g	
長ねぎ	15g	
A	卵	1/4個分
	塩	少々
B	こしょう	少々
	サラダ油	小さじ1
B	濃口しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
片栗粉	小さじ1/2	
大葉	4枚	

材料	2人分	
茶殻	茶葉5g分	
しらす干し	大さじ1	
ごま油	大さじ1/2	
A	みりん	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
	濃口しょうゆ	小さじ1
ごま	大さじ1	

#### 作り方

- ① フライパンにごま油を入れて熱し、しらす干しを弱火で炒める。
- ② ①に茶殻、Aを入れてさっと煮詰める。
- ③ 最後にごまをふりかけ、器に盛り付ける。

#### 作り方

- ① にんじん、長ねぎはみじん切り、茶殻は大きければ細かく刻む。
- ② ボウルに鶏ひき肉と①、Aを入れてよく混ぜ合わせ、4等分にして平らな円形に丸める。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を入れ片面を焼き、こんがり焼いたら裏返して蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ ③にあらかじめ合わせておいたBを入れ、たれをからめる。
- ⑤ 器に大葉をしき、④を盛り付ける。

茶殻を使用したレシピです。茶葉を丸ごと食べることでカテキンなどの栄養素を無駄なくとることができます。茶殻の佃煮は、お好みで七味唐辛子を入れても美味しくいただけます。





## ～水虫～



### ✓ 水虫とは

水虫は、足の裏や手のひら、爪などに、カビの一種である白癬菌が感染することにより起こります。ひどいかゆみに長年悩まされている人も少なくありません。今回は初夏から梅雨にかけて発生しやすくなる水虫についてお話しします。

水虫の治療薬には塗り薬と飲み薬があり、それぞれ水虫のタイプや症状に合わせて使われます。

### ✓ 塗り薬

水虫治療の中心となるのが塗り薬です。医師の処方する処方薬と市販薬があります。

◎**処方薬**：ラミシール(クリーム、液、スプレー)、ニゾラル(クリーム、ローション)等  
その他、今まで飲み薬での治療のみだった爪水虫に効果のある塗り薬である、クレナフィン外用液も新しく発売となりました

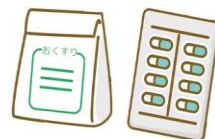
◎**市販薬**：ダマリン(大正製薬)、ブテナロック(久光)、ラミシール(ノバルティス)等  
いずれの薬も毎日欠かさず、根気よく続けることが重要です。



### ✓ 飲み薬

医師の処方する処方薬のみで、市販薬はありません。塗り薬による治療の結果、症状が改善しない場合や悪化した場合、爪水虫の場合に適応となります。必ず専門医の診断を受け、医師の指示通りに使っていただく必要があります。

◎**処方薬**：イトリゾール、ラミシール等



水虫は早期治療が肝心です。水虫かなと思ったら早めに専門医の受診、市販薬での治療の開始をおすすめします。

また再発や感染を防ぐため、患部を清潔に保ち、通気性を良くする、こまめな床・バスマットの掃除、スリッパは個別にする等の心がけが必要です。

じめじめとした季節は特に注意し、気持ちよく初夏・梅雨時期を過ごしましょう。

★次回のテーマは、**味噌**を予定しております。

### お知らせ

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索