

茶飲ん話

”おなご先生”の独り言の診察室

またまたお久しぶりでございませう。皆さま方はこの2週間をどげなふりに過ごしちよなははったですかいねー？

本日のお題は「人間っていいもんだじ、茶飲ん話をしましよやー」の巻。 ”人”が ”ていう字は、一人と一人が、支え合って生きるつちゅう字だと

常々私は思つちよります。私、ここ忌部に開業させてもらいましたのが、本當にたくさんのお人の助けを頂戴いたしました。 ”人”と ”人”との間に生きる、人ちゅうもんは、一人では生きられんもんだな〜あとしみじみのごろ感じ入つちよります。病氣も、お独り暮らしなさつちよなははと、ちよつとした変化には自

分では気がつきにくいですけんね。だども、他の人さんから見なはとよー気がついたりすてわね。だけん、他の人さんと毎日のよーに、声かけあつて茶飲ん話でもしなさーがいわね。 ”近所さんと歩いて行つたり来たりしなさーと、

分では気がつきにくいですけんね。だども、他の人さんから見なはとよー気がついたりすてわね。だけん、他の人さんと毎日のよーに、声かけあつて茶飲ん話でもしなさーがいわね。 ”近所さんと歩いて行つたり来たりしなさーと、

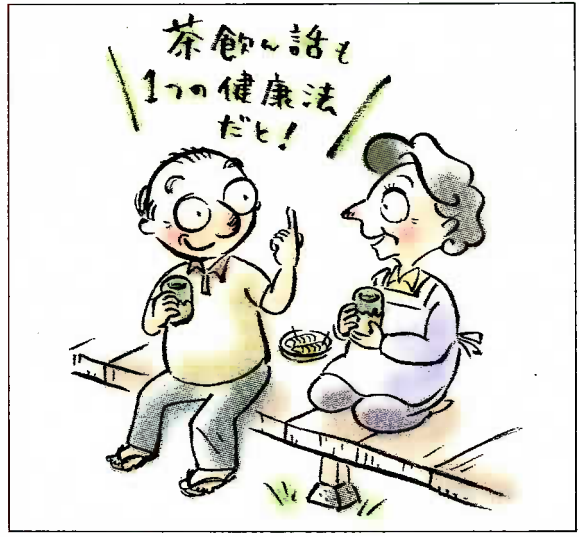
人間っていいもんだじ、茶飲ん話をしましよやー

そおも運動になつていわね。理想的には、1日1万歩だわね。そーすーと都会のよーな ”お隣さんの顔も見たことないですじ” っていうようなこともなくなつて、おぞい事件なんか起こらんよーになーだないだらすが、思うちよりますすじ。

茶飲ん話”となれば実際に茶を飲みましよや。成人で50〜55%前後、乳幼児で65〜70%が水分ですけん、お茶や水をしつかり摂いなさーと血液も粘らんでいいですじ。

Q1・ここで問題。お茶(不発酵茶||緑茶)の中に含まれるカテキン酸

は、乾燥重量の何%かいねー？
①10% ②20% ③30%
カテキン酸は、いわゆる、ポリフェノールの仲間て抗生物質(細菌といふ悪者を殺してくれますじ)としての働きと、抗体としての働きと2つが作り出したもんには、



茶飲ん話をしましよやー

この2つを併せ持ったもんは、ないわね。だけん、お茶っていいもんだすじ。
お茶の働きには、主に「抗酸化作用」(老化防止ですじ)、「コレステロール、脂質抑制作用」(動脈硬化防止ですじ)、「抗菌、抗ウイルス、解毒作用」(胃がんのもと

まー、諸説あーますが、がんの抑制、ピロリ菌抑制目的にはカテキン酸を1g摂りなさーといわね。大体湯のみ茶碗1杯に含まれカテキン酸の量は、0.1gですじ。おおよその答えがわかーなはったかいねー？ またカテキン酸1gを一度に摂いなさつても、効果が薄いわね。分けて摂いなさつたがいわね。

Q3・うがい目的には、お茶を何度入れなさーが、一番効果が高いかいねー？
①0度 ②40度 ③100度

熱湯で入れなさーと、お茶よりカフェイン酸ばかりが出て、あんまし子どもさん方には、良しないですじ。またお茶のカテキン酸には消化酵素の ”アミラーゼ” ちゅうホルモンの働きを抑えー働きがあーまして、血糖上昇も緩やかになーますじ。糖尿病のお方さまにもいいことですじ。 Q4・お茶はちなみに

何茶が一番血液サラサラにいーかいねー？
①煎茶 ②ウーロン茶 ③紅茶
それぞれ去年はやつたスマップの ”世界に一つ” ではないだども、どーも捨てがたいわね。煎茶は、カテキン酸が多くて血管拡張作用があーますじ。ウーロン茶は脂肪代謝を助けたりしていわね。そーと利尿作用もあーますじ。紅茶は ”フラボノイド” ちゅうもんが多くて抹消血管を広げー作用があーますじ。だけん、心筋梗塞なんかを予防しやすいですじ。それぞれ、用途と好みに合わせて飲みなさいといわね。

次回は、 ”転ばぬ先の杖” ちゅう ”よ・ぼ・う” のお話ですじ。乞う！ ”ご期待ですじ”。
答え Q1 ②20%、Q2 ②10杯、Q3 ②40度、Q4 ①煎茶
(杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子||松江市東忌部町)