

侮れない5月からの紫外線

冬の間、長袖の服などで太陽の光に触れずにいた皮膚は、紫外線に過敏な状態になっています。暖かくなり、皮膚を露出しはじめる5月ごろは、皮膚が紫外線に過敏に反応して大きなダメージを受けやすいので要注意。紫外線対策をしっかり行って外出しましょう。

紫外線の影響は目にも及びます

紫外線による皮膚へのダメージとしてすぐに現れるのは日焼けです。皮膚細胞は常に生まれ変わっている（ターンオーバー）ので、日焼けをしても数カ月すれば、日焼けによる色素沈着は目立たなくなります。しかし安心してはいけません。紫外線を繰り返し浴びていると、皮膚細胞が受けたダメージは蓄積され、シミやシワなどの原因となるばかりか、時には皮膚がんも引き起こします。

紫外線の影響は皮膚だけでなく目にも及びます。最近の研究で白内障や、結膜（白目）の細胞が異常増殖する翼状片などが引き起こされることがわかってきました。また紫外線を浴び過ぎると免疫力が低下し、ウイルス感染が原因で口の周りに水疱ができる単純ヘルペスなどを発症しやすくなります。

浴びる紫外線量を少なくする工夫を

紫外線の健康への害を防ぐためには、紫外線を浴び過ぎないように心がけることが大切です。晴れの日はもちろん、くもりや雨の日も紫外線対策は欠かせません。晴れの日を100%とすると、くもりの日は50~80%、雨の日でも20~30%の紫外線が地表に届いています。また、直射日光のほか、空気中で飛び散る散乱光があるので、日陰でも安心はできません。紫外線は日中、どんな天気であろうとも、またあらゆる方向から届いていると認識しましょう。

1日のうちで紫外線量が最も多くなるのは午前10時から午後2時ごろまで。この間の外出はできるだけ控えましょう。外出時には、大きめのつばがある帽子や、UVカット機能をもった日傘、長袖の衣服などを着用しましょう。顔や手など衣服では防ぎきれない部分は日焼け防止剤を塗ります。日焼け防止剤は一度塗っても汗で流れたりすることが

あるため、2~3時間ごとに塗り直すようにします。また、首の後ろや手の甲なども塗り忘れないようにしましょう。

メガネやサングラスで目を紫外線から守ろう

目の紫外線対策も大切です。紫外線カット機能付きのメガネやサングラスで目に入る紫外線量を90%程度減らせるといわれています。メガネやサングラスは顔にフィットする、ある程度大きなものがお勧めです。

最近さまざまなタイプの日焼け防止剤が出ています。どれを選べばよいかかわからないときや皮膚のトラブルについてのお悩みなどがありましたら、薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション：塚直子

お茶の健康パワー

■侮れない5月からの紫外線...4
■権細工の茶筒を10名様にプレゼント...4

暮らしの中のおいしい習慣

新茶の季節がやってきました。新茶の爽やかなおいしさを心待ちにしていた方も多いのではないのでしょうか。日本人にとってなじみの深いお茶は、おいしく心休まるひとときを過ごさせてくれるだけでなく、健康にも役立つことが明らかになってきました。日頃、お茶を飲む習慣のある人も、ない人も、その魅力を見直してみよう。

煎茶

日本茶の中で最もよく飲まれている代表的なお茶です。摘みたての新鮮な生葉を蒸して揉み、乾燥させたもの。上級品ほどま味や香りがあります。

約2g 約70℃ (上級煎茶)、80~90℃ (中級煎茶) 約60~80mL 約60~120秒

釜炒り茶

生葉を加熱処理する際に、蒸すのではなく「炒る」という、中国茶に似た製法で作られるため蒸し製とは違った香りがあります。主に九州地方で作られます。

約3g 熱湯 約100mL 約90秒

番茶

一般的に新芽が伸びて硬くなった茶や茎などが使われます。製法は煎茶と同様です。北海道や地方によっては、「ほうじ茶」のことを番茶と呼ぶこともあります。

約3g 熱湯 約130mL 約30秒

ほうじ茶

番茶や煎茶を強火で炒り、香ばしさを引き出したお茶。すっきりとした軽い味わいも楽しめます。自宅でも作ることが出来ます。詳しくは、2ページをご覧ください。

約3g 熱湯 約130mL 約30秒

深蒸し煎茶

普通の煎茶よりも約2~3倍の時間をかけて蒸して作ったお茶です。蒸し時間を長くすることで、お茶の葉が細くなり、成分が出やすくなります。短めの浸出時間も特徴です。

約2g 約80℃ 約80~100mL 約30秒~60秒

玉露

新芽が伸び始めたところから、約20日間太陽の光をさえぎって育てた葉で作られたお茶です。光の影響を受けてできる苦味や渋味の成分が少なく、豊富なうま味と香りが特徴です。

約3g 50~60℃ 約20mL 約120秒

抹茶

玉露と同じように育てられ、蒸したあと揉まずに乾燥させて作るもの。茶の湯に使われるほか、お菓子や料理などにも利用されます。

約1.5g 70~80℃ 約70mL 点て方は3ページで紹介しています

玄米茶

蒸した米にほぼ同量の番茶や煎茶を混ぜて作られるお茶。さっぱりとした味が特徴です。お茶の葉の分量が少ないため、カフェインも少なめで、お子さまでも飲みやすいお茶の1つです。

約2g 熱湯 約100mL 約30秒

日本茶図鑑

お気に入りの茶を見つけよう

- ...お茶の葉の量
- ...湯の温度
- ...湯の量
- ...浸出時間

おいしい入れるポイント お茶の好みは人それぞれ。上記のお茶の葉の量、湯の温度、湯の量、浸出時間、そしてここで紹介するポイントを参考に、自分なりにアレンジしておいしいお茶の入れ方を見つけてみましょう。

- 人数に合わせてお茶の葉の量を変える
人数分入れる場合は上記のお茶の量を目安にし、1人分をいれるときはすこし多めにお茶の葉を使いましょう。ティースプーンに軽く1杯が約2gです。普段使う茶さじやスプーン1杯分の量を知っておくと便利です。
- 湯を適温にして急須に入れる
湯は器を移すごとに温度が約10℃下がります。沸騰した湯をやかんから湯呑みに移すなどしたい90℃になります。適温してから、お茶の葉が入った急須に注ぎましょう。
- 静かに成分を浸出する
急須に湯を注いだらゆすったり回したりせず、静かに置いておきましょう。時間が来るまでじっと待ちます。
- 最後の1滴まで均等に注ぎ分ける
味の濃さを均一にするために、全員分の湯呑みに少しずつ廻し注ぎをしましょう。廻し注ぎとは、たとえば1、2、3の順番で3つの湯呑みに注いだら、3、2、1と戻ることです。最後の1滴まで注ぎ、急須に湯を残さないようにすると2煎目もおいしいいただけます。

イラストレーション：のぞきあきこ

読者プレゼント

美しい山桜の皮を使った権細工
A 10名様に
容量：100g (直径7cm×高さ11cm)

秋田県角館の伝統工芸品権細工の茶筒をプレゼント。湿気が中に入りにくく、内部の湿度を一定に保ちます。お茶のほか、コーヒーや紅茶の保管に使う人もいるようです。木の質感がよく、また手頃なサイズで使いやすい茶筒です。

総皮茶筒(細型) 無地 7,560円(税込)
角館工芸協同組合 ☎0187-53-2228

お茶を楽しむお茶セット
B 100名様に
お茶は加工工程の1つである「蒸し」の時間の長短で、味わいが大きく変わります。初々しい香りやキレを楽しむ浅蒸しから、濃厚でふくよかな香りがある深蒸しまで3段階の味わい、香り、色味の違いをお楽しみください。

製法3種 お試しセット(1袋50g×3種)
1,296円(税込) 静岡茶通信直販センター
☎0120-4147-89

【応募方法】ご応募はハガキ、QRコードどちらかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

【ハガキ】①ご希望のプレゼント名②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ご利用薬局名と所在地(例：ライフ薬局 ●●市)⑦待合室の清潔感・居心地の良さについて(よい、よくない、どちらともいえない/その理由)⑧薬局またはLifeへのご意見・ご要望等をご記入の上、下記あて先までお送りください。

※QRコード 右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご応募ください。

※当選発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。ご応募いただいた方の個人情報(株)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お客様にたいしたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)に活用させていただきます。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2
クラスAネットワーク Life5月号係

お知らせ

おくすり手帳は1冊で管理しましょう。

お薬の服用情報を記録して、安全な治療に役立てるおくすり手帳。薬局では処方せんと一緒にご提示ください。複数の医療機関、薬局を利用していてもおくすり手帳は1冊で管理しましょう。

〈健康脳クイズの答え〉
答えは、「タンゴ」でした。

タ	イ	ソ	ウ	シ
ウ	ズ	ラ	ヨ	ロ
エ	ト	ウ	コ	チ
ト	ロ	ウ	ヨ	シ
ゴ	ザ	ガ	コ	ウ
イ	ン	テ	イ	ゲ

次号予告 6月号は「ストレッチ」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2
青山イースト&ウェスト FAX: 03-6368-5322 E-MAIL: info@t-classa.com

抗酸化作用やさまざまな生活習慣病予防に

【カテキン】

多く含まれるお茶：煎茶、番茶



お茶に含まれる成分の代表格が、ポリフェノール一種「カテキン」で、80℃以上の高温の湯で抽出されやすい渋味の成分です。カテキンの効果の中で注目したいのが、強力な抗酸化作用。活性酸素が体の組織を攻撃するのを食い止め、病気に発展するのを防ぐといわれています。

食後に嬉しい効果がたくさん



カテキンには、コレステロールの吸収を抑えるという働きがあります。食後にお茶を飲むことで、血中コレステロールの上昇を抑えることが期待できます。また、抗菌作用があり、むし歯予防や食中毒予防にも役立つといわれています。

冷水出しで抽出されるカテキンも



一口にカテキンといっても、お茶に含まれるカテキンには4種類あり、使う水の温度によってその4種類の割合が変わります。冷水で出すと、免疫機能の働きをよくするエピガロカテキンが効果を発揮しやすいお茶ができます。

ペットボトルの緑茶にも

急須でいれたお茶と比較すると摂取できる量は減りますが、市販のペットボトル入り緑茶にも、カテキンは含まれています。濃いめの味のものや、トクホの商品など、多くのカテキンを摂れる商品もあります。



10種類も含まれる

【ビタミン】

多く含まれるお茶：上級煎茶、釜炒り茶など



お茶の葉には、私たちの体に必要とされる13種類のビタミンのうち10種類が含まれています。ビタミンには水に溶ける水溶性と溶けない不溶性があり、お茶をいれたときに湯に溶け出す主な水溶性ビタミンは、ビタミンCです。

美肌効果や紫外線対策にも期待

ビタミンCには抗酸化作用があり、紫外線の対策にも役立ちます。煎茶を4~5杯飲むと1日に必要なビタミンCの約4割を補えます。ビタミンCは体内に蓄積できない栄養素なので、2~3時間おきにこまめに摂るのがよいとされています。



粉末茶や抹茶で成分まるごと

お茶に溶け出さない成分を摂るために、お茶の葉をそのまま食べる方法もありますが、手軽なのは、粉末茶や抹茶を使うこと。お茶として飲んでも、料理やお菓子に使ってもOKです。お茶の葉を挽くミルなども市販されています。



抹茶を点ててみよう

- 【用意するもの】
●抹茶 (1人分約1.5g)
●70~80℃の湯 (1人分約70mL)
●茶筌
●抹茶茶碗 (カフェオレボウルなども可)
●茶杓 (計量スプーンなど)
●湯冷まし、計量カップなど
●抹茶ふるい缶 (茶こしなど)

- (1) 抹茶をふるい入れる
1人分の抹茶をふるいにかけて。茶こしなどに抹茶を入れ、抹茶茶碗に直接ふるってもOK。
(2) 湯を注ぐ
抹茶の入った茶碗に、70~80℃程度に冷ました湯を注ぎます。
(3) 点てる
茶筌で茶碗の底の抹茶を分散させるようにゆっくり混ぜ、次に茶筌を底から少し上げて湯が回らないように手首を前後に振ります。「m」の字を書くイメージです。泡が立ったら静かに茶筌を引き上げます。

リフレッシュして集中力を高める

【カフェイン】

多く含まれるお茶：玉露、少なめのお茶：玄米茶



カフェインは、80℃以上の高温の湯で抽出されやすい苦味成分です。カフェインの主な作用は覚醒作用で、眠気を防いだり、知的作業の能力や運動能力を向上させる効果があります。

運動前に摂って脂肪燃焼促進

カフェインを摂取すると、脂肪の燃焼が促進されることがわかっています。運動の30~60分ほど前にお茶を飲むことで、効果的に脂肪を燃やすことができます。また、脂肪をエネルギーとして効率的に使うため、持久力向上効果も期待できます。



妊娠中やカフェインに敏感な人は注意を



カフェインに注意が必要な妊娠中・授乳中の方は摂取を控えめにしましょう。また、お薬によっては、飲み合わせの悪いものがあります。薬剤師からの説明で、カフェインに注意が必要といわれたときは控えましょう。

知って得する お茶の健康講座

普段何気なく飲んでいるお茶と健康との関わりをご紹介します。あまりにも過剰な摂取には注意が必要ですが、日常的な水分補給に1日に数回飲むのがおすすめです。お茶にはさまざまな健康成分が含まれていますが、今回は代表的な4つの成分について紹介します。



リラックス効果で心休まる

【アミノ酸 (テアニン)】

多く含まれるお茶：玉露、抹茶、上級煎茶
少なめのお茶：番茶

80℃以下の低めの温度でいれると、カテキンやカフェインの渋味や苦味が抑えられ、甘味やうま味を感じられます。その成分であるテアニンには緊張を和らげる効果と、心身をリラックスさせる効果があります。お茶を飲んで心が休まるのは、テアニンの効果でもあります。



「集中したい」そんなときに



テアニンにはカフェインによる興奮を抑制する働きがあり、その作用を穏やかにします。穏やかな興奮状態が集中力を高めるので、勉強や仕事の前にぬるめにいれたお茶を飲むのもおすすめです。

もっと おいしくお茶を楽しもう

ちょっとした工夫でいつものお茶をもっとおいしく楽しめます。

おいしく長く楽しむために

○すぐに使わない! そんなとき
いただくもののお茶などで、すぐに使えないときは、未開封のまま冷蔵庫へ。使うときは、冷蔵庫から出してすぐに封を開けてはダメ。常温に戻るのを待ちましょう。冷たいまま開けると、温度差で結露してお茶がその水分を吸ってしまい、味が悪くなります。



○お茶の葉が古くなってしまったら?

古くても、フライパンなどで炒ってほうじ茶として楽しめます。油分のないフライパンにお茶の葉を入れ、焦げないように注意しながら全体に熱を回します。ほうじ茶らしい香りが立ち込めたら火を止めて完成。



暑い季節に嬉しいお手軽冷茶

冷茶はこれからの季節にぴったりのお茶です。作り方は簡単で、水1Lに対して、お茶の葉をお好みで10g~20g程度入れておけば、1時間ほどで飲めるようになります。うま味と甘味のあるすっきりした味わいに。賞味期限は1日です。



ゲンキ レシピ vol.79 きなこねじり
調理時間: 15分 エネルギー: 約35kcal (1本)
塩分量: 0g

お茶うけになつかしい味を手作りて

きなこを餡で固めたきなこねじりは家庭でも簡単にできます。お好みでゴマやピーナッツ、アーモンドなどを砕いて加えると、違った味が楽しめます。飲み物が欲しくなるお菓子なので、ぜひおいしいお茶と一緒にどうぞ。



- 材料 (10本分)
●水飴...大さじ2 ●きなこ...50g ●打ち粉用きなこ...大さじ1

作り方

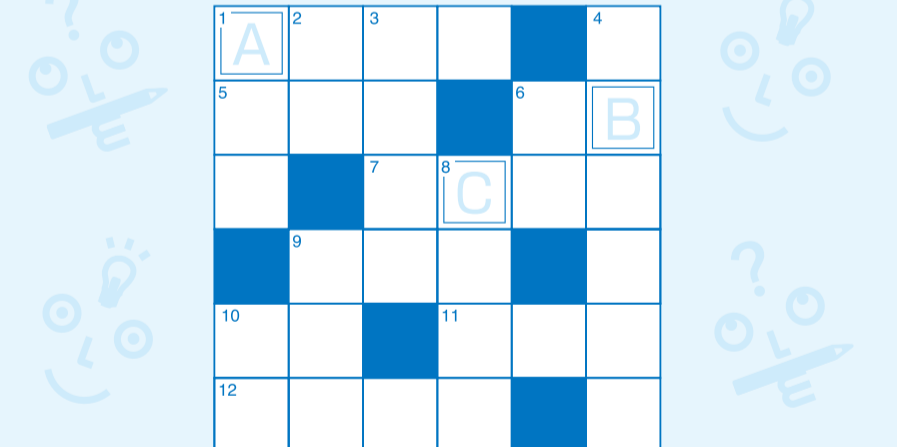
- 1 耐熱容器に水飴を入れて、レンジで20~30秒やわらかくなるまで加熱する。
2 きなこを加えて木べらで根気よくすり混ぜていく。
3 まとまってきたら、打ち粉を敷いた台の上のせて練るようにしてひとかたまりにする。
4 めん棒で3mm厚さに伸ばし、1.5cm幅に切る。
5 手で2回ひねって形を作る。



Web版「ゲンキレシピ」も http://www.e-classa.net -> 「ゲンキレシピ」をクリック
ご覧ください Webで見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

健康脳 クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。
A~Cをつなげてできる言葉は?



- (タテのカギ)
1 本州では5~6月がピークの稲の苗を植える作業
5 鶏卵よりも小さいこれの卵は、スーパーなどで買えます
6 数字の1~10を漢字で書くと、最も画数が多い数字は?
7 ある場所にいるときの感じや気持ちのこと
9 骨折り損のことをこういいます
10 い草の動物
11 画家や文人などの風雅な別名
12 牛肉・豚肉のこと
(ヨコのカギ)
1 器械○○○○、ラジオ○○○○
5 香りか沈香、形が丁字に似た花が咲く庭木
6 一般的に水平、左右の方向を指します
8 重大事件などを速報するために臨時で発行する新聞
9 山登りのこと
10 英語でいうと「ポキャブラリー」

答えは、4ページにあります