

5月は新茶のシーズン!ということで、今回はお茶についてご紹介していきます。
性質や成分等を今一度確認し、ご自身の体調等に合わせ種類を選んでいけると良いですね。

代表的なお茶の性質

緑茶

緑茶の代表「煎茶」は、食事と一緒に飲むことで血中コレステロールや体脂肪を低下させる働きがあります。お寿司屋さんで煎茶が出るのはカテキンの抗菌作用で食中毒を防ぐため。ビタミンCを多く含み、美肌効果もあります。

ウーロン茶

ウーロン茶に含まれるサポニンには、抗酸化作用や油分を分解する成分が含まれており、脂質の排出効果もあります。ウーロン茶ポリフェノールには中性脂肪の上昇を抑制する効果があるため、食事時に飲むのもおすすめです。

麦茶

麦茶には、抗酸化作用、胃の粘膜保護、血流改善等の効果があり、ノンカフェインのため就寝前に飲んでも安心です。また、ミネラルを含むため発汗時や熱中症対策におすすめです(塩分は含まれていないため注意)。

【特茶】

…特茶は特定保健用食品のひとつです。特定保健用食品(特保)とは、生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含む食品のことです。消費者庁長官の許可を得ることにより、特定の保健の用途に適する旨を表示できるようになります。

5つの効能に分けられ、主に生活習慣病予防に適するとされます。

- ①脂肪を減らすのを助ける
- ②脂肪の吸収を抑える
- ③糖の吸収をおだやかにする
- ④コレステロールを減らす
- ⑤血圧の上昇を抑える



保健機能の表示は同じでも、関与成分の種類によっては作用機序が異なることもあります。摂取の際にはパッケージやホームページ等で関与成分や作用機序について確認しましょう。

【鉄・カルシウムの吸収を阻害する成分】

- ・貧血の方 ⚠️ 鉄の吸収を阻害する**タンニン**が多い紅茶、緑茶、ウーロン茶に注意しましょう。食事中、食後30分は避けるように! おすすめはタンニンの少ない麦茶、ほうじ茶です。
- ・骨粗鬆症の方 ⚠️ カルシウムの吸収を阻害する**カフェイン**が多い玉露(特に多い)、紅茶、ウーロン茶の飲みすぎに注意しましょう。おすすめはノンカフェインの麦茶です。

栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する悩みごと、相談、質問に管理栄養士がお答えします。
診察時に主治医へ、または受付やスタッフまでお気軽にお声掛け下さい。

受診される患者様へ

栄養指導を受けてみませんか？

食事・栄養など気になっていること何でもご相談下さい!!
管理栄養士と一緒に解決策を考えてみませんか。

先生にコレステロールと中性脂肪の値が高いって言われた。普段、外食が多いけど何に注意したらいいかな…



最近食欲がなくて…
体重も減ってきているの。



どのくらいの量の食事を
食べたらいいいのかしら…

血糖値が高いみたいで…
食事ではどんなことに気を付ければいいのか…



※例えば…

血圧が気になる方への減塩料理の紹介や、献立を考えるのが大変と言う方に1日の献立表をお渡ししたり、おやつのカロリー表やコンビニ商品の上手な活用法など、毎日の食事に役立つ情報をお伝えします。また普段食べている食事のカロリー計算や食事診断、運動も含めたダイエットプランなど、食事に関することならどんなことでもご相談ください。

- ◆ 所要時間は 20 分～30 分程度の個別相談です。
- ◆ ご希望の日時、時間帯のご予約承っております。
- ◆ ご希望の方は主治医、またはスタッフまでお気軽にお尋ね下さい。



※栄養指導は保険適用となります

対象疾患例

高血圧・貧血・糖尿病・脂質異常症・腎臓病・透析・肝臓病・低栄養など

太田病院 栄養科