



冬咲きボタンの飾り雛

<http://www.tateishien.co.jp>
info@tateishien.co.jp



花粉症に「メチル化カテキン」

今年もいよいよ花粉の季節の到来です。早めの対策で少しでも快適に過ごせるよう予防しましょう。

花粉症対策で話題の「メチル化カテキン」とはどんなものでしょう？

人体には外部から入ってくる病原菌などを排除してくれる「免疫」という機能があります。大変重要ですぐれた機能ですが、時として過剰に反応してしまうことがあります。

これがアレルギーです。

アレルギー疾患にかかると「Ige抗体」が生まれ、「ヒスタミン」という物質を放出します。これがつらい鼻水やくしゃみの原因です。

アレルギー疾患に好影響があるとされているメチル化カテキンは、「ヒスタミン」の元である「Ige抗体」そのものに影響してくれるのです。

数少ない限られたお茶にしか含まれておらず、**一般の緑茶には含まれていません。**

メチル化カテキンを含むお茶を試してみてもいかがですか？

凍頂烏龍茶 0.4g×10本）・315円
粉ごと採れるスティックタイプ



メチル化カテキンの火付け役。

粉末をお湯に溶かしてもよし、お好みのお茶やお茶のペットボトルに混ぜてもよし、さらに効果的に摂取するには、そのまま口に含み、ゆつくり噛みながら飲み込むことがおすすめ。

ペットボトル500mlなら1〜2本を溶かして下さい。

スティックタイプだから携帯にも便利です。

べいごき 0.5g×25本）

1,050円

粉ごと採れるスティックタイプ

鹿児島県産の茶葉を100%使用。100g中に約1600mgのメチル化カテキンを含有しています。フルーティーで爽やかな風味。

1本をお湯(100〜150ml)に混ぜてお飲み下さい。

※数量限定の為、品切れの際は御了承下さい。

他にも不動の人気甜茶もおすすめ。

甜茶 0.3g×20本）OSK・924円



なお、お茶は葉ではありません。早めの対策で少しでも快適に過ごせる手段にお役立て下さい。

おいしく淹れるコツ③

何気なく淹れているお茶。葉の種類によって湯の温度や抽出時間などが違うことはご存知の方が多くことでしょう。

それに加えチョットしたコツでおいしく淹れることができます。

おいしい水の作り方

茶葉の持っている成分をバランスよく抽出するためには、カルキ成分が無く、有機物や塩分も少なく、総硬度30〜120mg/L位の

良質の軟水が好ましいといわれています。

日本の水道水は軟水なので、お茶に適していますが、水道水でお茶を淹れるときに気になるのがカルキ(遊離残留塩素)です。

これは「殺菌」が主な目的で使われていますが、強力な「酸化力」が成分を変化させ、香味を悪くし、「漂白力」がお茶の色を減らします。

おいしいお茶を飲むためには、このカルキ成分を吸着または還元・分解して、その影響をなくすることが大事です。

カルキ成分を除くには

- ・活性炭を使った家庭用浄水器を使う。
- ・汲み置きの水に備長炭、竹炭を入れる。
- ・3〜4本の茶葉を細かくし、水に入れ沸かす。(お茶に含まれるビタミンC、カテキンが還元剤となり分解する)

カルキ成分を沸騰させて取り除くと聞くことがありますが、水道水の場合、鉄瓶、使いこんだアルマイトやかんでは無くなっても、ステンレス、ホーロー、ガラス製やかんではカルキ成分は分解・減少しにくいものです。次号では、茶碗についてご紹介予定です。

編集後記

今年の初めから、2ヶ月で2kgのダイエットに挑戦していました。

ここ10年くらいは殆ど体重の変化も無く、数度のダイエット挑戦も成果なしに終わっていました。たった2kgとはいえ、私にとっては大きな数字でした。

それが今回初めて成功しました！小さな成功ですが、小さくても何事においても「成功」は自信につながるのです。

小さな成功をコツコツ重ねていきたいと思えます。