



西新潟中央病院

栄養サポート通信 第5号

NST: Nutrition Support Team

発行日：2016年10月3日

担当：NST委員会

編集：栄養管理室

連絡先：内線1303

栄養ミニレクチャー 第5回

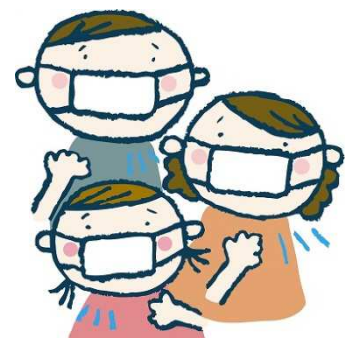
お茶、飲んでますか？ ～冬の感染症とお茶の意外な関係～

栄養サポート通信では、皆様のお役に立つ栄養の情報をお届けしていきます。

第5回は冬の感染症とお茶の話です。

・冬の感染症について

冬はウイルス性の感染症が流行する時期であり、その代表がインフルエンザです。お年寄りや体力の落ちた方、肺に病気のある方がインフルエンザにかかると重症化し、危険な状態になることもありますので、予防が大切です。



・感染症の予防について

インフルエンザの予防にはなんといってもワクチンの接種が大切ですが、何か他にもできることはないでしょうか。実は**緑茶**に含まれるある成分に、風邪やインフルエンザを予防する効果があることが最近わかってきました。



・緑茶のはたらき

カテキンという言葉、どこかで聞いたことがあるのではないのでしょうか。カテキンは緑茶に含まれる健康成分で、ウイルスが細胞に取り付くのを防いだり、ウイルスが体の中で増殖するのを防いでくれる働きがあります。

いくつかの研究によると、1日に**1～2杯の緑茶**を飲むことでインフルエンザにかかりにくくなったり、かかっても症状が軽く済んだりすることが報告されています。また、**緑茶うがい**も効果が報告されています。



お寿司屋さんに行くと最後に「あがり」といって緑茶が出てきますが、これはカテキンの殺菌作用を利用したもので、とても理に適っています。今年の冬は、美味しい緑茶を楽しんでみてはいかがでしょうか。

(文責：栄養管理室 澤田周矢)