



加地薬局かわら版

2016年11月



🍁 11月1日は紅茶の日

紅茶には健康面に良い影響がたくさんあります。他にもよく飲まれている飲み物で、コーヒーも体に良い飲み物として挙げられます。

今回はその『紅茶』と『コーヒー』について見ていきましょう。



🍁 紅茶とコーヒーの共通点

紅茶にもコーヒーにも「カフェイン」や「タンニン」が含まれています。

カフェインは血管拡張作用があり血液の循環が増えることから利尿作用が現れ、さらに気分高揚や眠気の消失なども期待できます。タンニンはカテキン類の総称で、紅茶や緑茶、渋柿の渋みのもとです。抗酸化作用、殺菌作用、血中のコレステロール値を下げる作用が知られています。

このように紅茶やコーヒーには多くの利点があります。



🍁 紅茶やコーヒーの体に良い飲み方

日本では今のところカフェイン摂取の目安は示されていませんが、海外では健康への影響を考え目安を示している国があります。個人差はありますが、健康な成人であれば、コーヒーは1日カップ3～4杯までなら問題はないでしょう。紅茶はカフェイン量が薬半分位なので、日常的に気にすることはないと思われます。どちらも適切な量を美味しくいただきましょう。

また、カフェインには医薬品の効果に影響を及ぼすことがあります。定期的にお薬を飲まれている方で気になる場合は、かかりつけの医師や薬剤師に相談して下さい。

妊娠中の方や子供の場合は、カフェインを摂りすぎないように気を付けましょう。



🍁 紅茶やコーヒーに砂糖を加えると・・・

紅茶やコーヒーには多くの利点があると紹介してきましたが、ここに砂糖を加えると、これまで紹介してきた作用は減ってしまいます。砂糖が多すぎるとむしろ、糖尿病や動脈硬化、肝臓へのダメージなど、多くの疾患へのリスクが上がってしまうことに繋がります。

砂糖を入れずに紅茶やコーヒーを飲むことがおすすめですが、入れて飲む際には入れすぎないように気を付けましょう。



🍁 食前、食事中の紅茶やコーヒーは控えましょう

食前にカフェインの多い飲み物を飲むと、交感神経を興奮させるため、食欲が低下することがあります。また、タンニンは鉄と結合し、鉄が体に吸収されにくい形になってしまいます。紅茶やコーヒーはなるべく食事の後に飲むようにしましょう。

🍁 紅茶やコーヒーでリラックス

紅茶にはテアニンというリラックス効果を得られる旨み成分の一つが含まれています。さらに紅茶の香りで脳が刺激され、アロマテラピー効果が期待でき、よりリラックスできると言われています。

コーヒーにはピラジンというリラックス効果を得られる成分が含まれています。コーヒーを淹れると独特の香ばしい匂いがしますが、あの匂いの素となる成分の一つです。

休憩の時に甘いジュース等を飲まれている方は、紅茶やコーヒーに変えてみてはいかがでしょうか？フルーツや花の香りを茶葉に吸収させたフレーバーティーは、種類が豊富で気分によって香りが選べられるので人気です。自分がリラックスできる香りを探すのも楽しいですよ。コーヒーは就寝前に飲むと眠りにくくなる場合がありますので、飲むタイミングには注意しましょう。

