

～ ヤマケイ通信 ～

- いつもお世話になり、ありがとうございます。
- 8月に入り、日差しもひととき強く照りつけていますが、皆様元気でお過ごしでしょうか。暦の上では立秋を迎えましたが、この暑さは一方向に衰える気配がございません。
- 熱中症などには十分に気をつけるようにして下さい。
- 今月のヤマケイ通信は日本の夏には欠かせない「麦茶の効能」についてです (^-^)



地味にすごい健康飲料「麦茶」の効能とは？

日本の夏といえば冷えた麦茶。香ばしい麦の香りにほのかな甘み。子どもからお年寄りまで幅広い層に愛される飲み物ですが、この麦茶、「ノンカフェイン」ということは知られていても、他の成分や特徴はあまり目にするのが少ないですが、実は意外とすごい健康飲料なのです。

麦茶の効能 その1

麦茶にはピラジンという成分が含まれており、血流を改善させる作用があります。農林水産省などの研究で、麦茶を飲むことで血液の流動性が高くなり、血をサラサラにする効果があることが判明しています。さらに血圧降下作用のあるギャバ（GABA）も含まれています。

麦茶の効能 その2

麦茶には抗酸化作用があり、がんや脳卒中、心筋梗塞などの原因にもなる活性酸素を攻撃する成分が含まれています。麦茶に含まれる P クマル酸などが、発ガン性で注目される酸化因子のペルオキシナイトライトに対し、高い消去活性があることが静岡大学の研究で判明しています。また、胃の粘膜を保護、糖尿病の合併症防止、炎症を抑える作用などの機能があることも判明しており、生活習慣病などの予防効果も期待できます。

麦茶の効能 その3

大麦には、カラダを冷やす働きがあるので、暑さでほてった体を冷ますにはぴったりです。ただし、冷え症が気になる方、風邪をひいている時等は、人肌にあたたためて飲む等、冷たい麦茶の飲み過ぎに気をつけましょう。

麦茶の効能 その4

麦茶は他の飲料と違って、人工的な保存料や甘味料などが一切添加されていない本物の天然飲料です。タンニンやカフェインといった刺激の強い物質を含まないため、お母さんが安心して赤ちゃんにあげられる飲料としても昔から勧められてきました。また、ノンカフェインの為、病気の方やお年寄り、眠る前でも飲むことができます。

麦茶の効能 その5

麦茶には利尿作用があります。夏場の飲料として麦茶が多いのは夏バテなどで体調が優れない時、尿を出すことによって老廃物を出して体調を回復させる効果があるためだとも言われています。

もちろんカロリーもないですので、飲みすぎの心配もありません。

ご講読ありがとうございました。次回来月号をお楽しみに (^o^)



有限会社 山本圭商店

各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売
〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX 06-6971-2201 www.tyoukou.jp