

緑茶の効用

土曜日曜は自宅で過ごす時間が長くなりコーヒー、紅茶、緑茶等の嗜好飲料はより身近になっていきます。筆者は田舎の高校生だったので大学生になるまでコーヒーを飲んだことがなく、緑茶で育ちました。現在は気がつくとも緑茶よりコーヒーを飲む機会が増えました。緑茶も好きなので毎日飲んでいきます。お茶は製造方法で不発酵茶(緑茶)、半発酵茶(ウーロン茶)、発酵茶(紅茶)蒸製堆積発酵茶(黒茶、プーアル茶)に分けられています。日本の緑茶は殆どが蒸した後もんで保存性を持たせた「煎茶」です。お茶の歴史は奈良・平安

時代の遣唐使がお茶の葉を持ち帰ったのが始まりとされています。鎌倉時代に宋から帰国した栄西禅師が、酒飲み源実朝に献上した『喫茶養生記』は我が国の最初の本格的なお茶の本と言われています。緑茶特有の渋味成分は4種類のカテキンから構成されています。茶カテキンはポリフェノールの一種でフラボノイド系に属し、コレステロール低下作用、抗菌抗ウイルス作用、虫歯口臭防止効果等の健康効果が報告されています。緑茶のカフェインには疲労回復、眠気解消作用があり、ビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。「朝茶は福が増す」と言われます。毎朝一杯飲んで福を手に入れませんか。

- 語彙力チェック
- ①四字熟語「前代□□」の□□に入る語は次のどれか。
A 未間 B 未問 C 未聞 D 未知
- ②「先哲」の正しい用法は次のどれか。
A 貴乃花は相撲の先哲だ。
B ソクラテスは偉大な先哲だ。
C コロンブスは大陸発見の先哲だ。
③「様々に変化すること」の「□□」の□に適切な語を入れよ。
A 天 B 大 C 百 D 千 E 万
- ④「先鞭」の読みは次のどれか。
A せんびん B せんべん C せんかく
- ⑤「羨望」(せんぼう)の用法として正しいものは次のどれか。
A あの人は羨望の的だ。
B 羨望的な人だ。
C 羨望なんて絶望だ。
⑥「はかりしれないこと」の「千万口量」の□に適切な語を入れよ。
A 重 B 軽 C 小 D 多 E 無
- (解答) ①C ②B ③D ④B ⑤A ⑥E