

緑茶の効能

新茶の美味しい季節になりました。立春から数えて88日目に当たる日を八十八夜と呼び、昔からこの日に摘み取られたお茶を飲むと1年間元気に過ごせると言い伝えられ、不老長寿の縁起物とされてきました。新茶には健康に役立つ成分が含まれているからです。渋味や苦みを感じるカテキンやカフェインが少なく、旨味と甘味を感じるテアニンが多く、とても美味しく飲むことができます。テアニンは緊張や興奮を落ち着かせ、体や精神をリラックスさせる効果があるので、新茶に限っては就寝前に飲むと良質な睡眠を得ることができるそうです。

さて、お寿司屋さんに行くと必ず濃い緑茶が出されます。緑茶に含まれるカテキンの殺菌作用が生ものによる食中毒予防に役立つからだと言われています。カテキンには①脂肪を燃焼しやすくする②悪玉コレステロールを低下させる③血圧上昇を抑制する④抗酸化作用⑤抗ウィルス作用⑥抗がん作用等の健康効果があるといわれています。緑茶は、流通量の6割を占めるカルシウムやビタミンCを多く含む煎茶、タンパク質やカフェインの含有量の多い玉露、ビタミンAや亜鉛の含有量の多い抹茶、すっきりとした口当たりのほうじ茶があります。緑茶の効能は免疫力を上げることです。毎日の食事の時に摂取しましょう。

○語彙力チェック

①「断腸」の比喩（ひゆ）として正しいものは次のどれか。

A 激しい怒り B 非常な悲しみ
C 非常な喜び

②「耽溺」の正しい読みは次のどれか。

A ちんでき B ちんわく
C たんでき

③「すばりと」の意の「タンテキ」に「漢字表記はどれが正しいか。

A 端的に B 単的に C 短的に
④「読みふける」意の「タンドク」の漢字表記は次のどれか。

A 耽読 B 胆読 C 嘆読

⑤「淡泊」と反対の意味の語は次のどれか。

A 温厚 B 重厚 C 濃厚

⑥「断末魔」の正しい意味は次のどれか。

A 恐怖の叫び B 臨終の苦しみ
C やり場のない悲しみ

（解答）①B ②C ③A ④A ⑤C
⑥B