

静岡茶を飲んでより健康に！



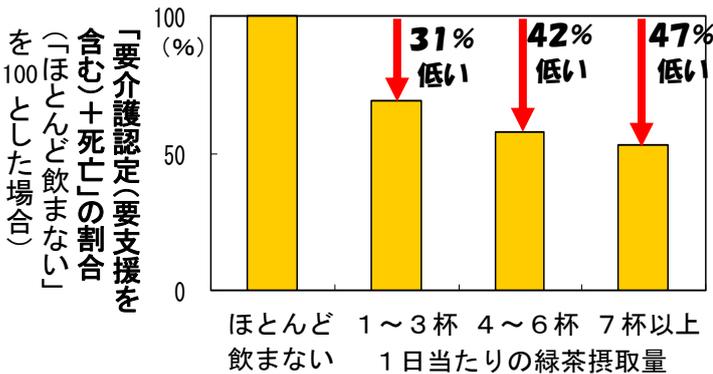
静岡茶を飲んで健康的な学校生活を送ろう！



お茶は飲み続けることにより、健康増進が図られるだけでなく、学力・体力の向上にも良い影響があるとされています。家庭だけでなく学校でもお茶を飲む習慣を定着させ、将来にわたって子どもたちが健やかに暮らせるようにしていきましょう。

1 健康長寿の人はお茶を飲む？

お茶(緑茶)をよく飲む人ほど健康で長生きしやすい傾向が見られます



※静岡県の高齢者を対象とした追跡調査
(出典：令和元年第78回日本公衆衛生学会総会抄録P-0601-6)

2 お茶で、お肌も身体もきれい？

お茶に含まれている有効成分とはたらきについて

ビタミンC お茶のビタミンCは、熱にも強く分解されにくいとされています。

カテキン お茶に含まれるカテキンは、脂肪の蓄積を防いでくれます。また、血圧の上昇を抑える、動脈硬化を防ぐ、血糖上昇を防ぐなど、様々な効果が考えられ、現在も研究が進められています。



水筒にお茶を入れて持ってこよう！



健康に生活するために、お茶を水筒に入れて持参し、学校でも飲めるように心がけましょう。お茶に含まれるカテキンは、風邪を予防する効果もあります。これから、風邪やインフルエンザが流行する時期には、お茶を飲むだけでなく、お茶でうがいをするのも効果的です。