



お茶を飲んでインフルエンザを 予防しよう！

1

緑茶のカテキンは、インフルエンザウイルス感染を防ぐ 効果があります

インフルエンザウイルスは喉の細胞にくっついて人に感染しますが、緑茶のカテキンは、ウイルスが細胞にくっつくのを抑えることで、感染を防ぐ効果があります。



カテキンが風邪を防ぐしくみ

2

緑茶の成分が体の免疫力を高めます



カテキンの1種(エピガロカテキン)やお茶の旨み成分のテアニン※、ビタミンCには体の免疫力を高める効果があります。

小学生約2,600人を対象とした調査では、緑茶を1日1～5杯、週6日以上飲むと、インフルエンザの発症が約40～50%減少する結果が報告されています。

※テアニンは、ストレス抑制に効果があることが報告されています。