



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言われています。学校と家庭が手を取り合い、子どもたちにお茶を飲む習慣を定着させ、将来にわたって生徒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？

緑茶を4杯以上飲む人が
多い地域は
お達者度※が長い！



※お達者度とは・・・

65歳から元気で自立して
暮らせる期間を、静岡県が
独自に算出したもの。

【女性】

- 1位 森町
- 2位 川根本町
- 3位 御殿場市
- 4位 吉田町
- 5位 清水町

【男性】

- 1位 川根本町
- 2位 藤枝市
- 3位 裾野市
- 4位 磐田市
- 5位 湖西市

静岡県は、健康寿命も毎年国内トップクラス！！

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
分解されにくいと言われています。

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行こう！



カテキンが風邪を防ぐしくみ

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。
また、お茶に含まれるカフェインは眠気を覚ます効果もあるため、勉強にもうまく活用しましょう。