

Weekly コラム

令和6年2月13日

〒541-0055 大阪市中央区船場中央 2-1

船場センタービル 4号館 4階

船場経済倶楽部

Tel 06-6261-8000

(NPO 法人 SKC 企業振興連盟協議会)

Fax 06-6261-6539

人の輪・衆智・繁栄

活動方針



当団体は、異なる業種の経営者が相集い、力を合わせ、自らの研鑽と親睦を通じて、斬新な経営感覚と新たな販売促進を創造して、メンバー同士でより健全な事業所とその事業所のイメージアップを図り、地域社会に貢献できる事業所となることを目的とする。

花粉症に効くお茶3選

これから花粉が飛び始める時期となり、花粉症の人にとっては憂鬱な季節となります。花粉症対策は人それぞれですが、今日は花粉症に効くお茶を紹介させていただきます。

まず、お茶がなぜ花粉症の症状を緩和するのでしょうか。それはお茶に含まれているポリフェノールが関係しています。ポリフェノールには抗酸化作用や抗炎症作用がありますので、目のかゆみや鼻水を抑制してくれます。またお茶の成分で有名なカテキンは、アレルギー症状を引き起こすヒスタミンの放出を抑える働きがあります。

ただ、お茶は花粉症を治せるわけではありませんので、花粉症になる前から飲むようにして、ポリフェノールやカテキンを摂取するようにしておけば、花粉症をある程度軽減することができます。

それでは花粉症対策にお勧めのお茶を3つ紹介いたします。

一つ目は、「べにふうき茶」です。べにほまれの茶葉で作ったべにふうき茶は、渋みと紅茶のような芳醇な香りが特徴です。べにふうき茶には、メチル化カテキンが多く含まれており、花粉症の発症を抑える効果が期待できます。しかし、カフェインも多く含んでいるため、幼い子や妊娠中の人はあまり摂取しない方がよいでしょう。

二つ目は、「甜茶(てんちゃ)」です。ほのかに甘みのある、薬草茶全般を甜茶と言います。甜茶の中でもバラ科の薬草を使った甜茶が花粉症に効果的です。バラ科の薬草には GOD 型エラジタンニンが多く含まれ、アレルギーを

引き起こすヒスタミンの過剰分泌を抑制する作用があります。甜茶はべにふうき茶と違ってノンカフェインですので、幼い子や妊娠中の人も飲用が可能です。

三つ目は、「ルイボスティー」です。ルイボスティーにはフラボノイドというポリフェノール成分が豊富に含まれています。フラボノイドは抗酸化作用が強く、アレルギーの発症を抑制・改善する効果が期待できます。またカフェインが含まれていませんので、夜でも安心して飲むことができます。

一方、アルコールは花粉症の症状を悪化させると言われています。アルコールは血管を広げる効果があり、花粉症の症状を悪化させてしまう可能性があります。またアルコールが分解される時に作られるアセトアルデヒドはアレルギー症状を引き起こすヒスタミンの放出を促す作用があります。アルコールは程ほどが良いでしょう。上記のお茶を飲んで、辛い花粉の季節を乗り越えましょう。



記事の内容に関するお問い合わせは事務局までご連絡ください。

ウィークリーはメールでの配信も行っております。お手数ですが、「メール希望」・「配信停止希望」と件名にご入力の上、

skc-soudan@skc.ne.jp まで空メールをご送信ください。また、FAX ご不要の際は、その旨をお電話にてお申しつけください。