



## カテキンについて

カテキンはポリフェノールの一種で、主にお茶に含まれる苦渋味成分です。

### カテキンの効果

#### ★抗ウイルス作用



カテキンは細菌にもウイルスにも効果があります。

ウイルスは細胞の中で増えます。カテキンを取り入れるとウイルスが細胞につきにくい状態になるので、細胞の中で増えることが出来なくなり、インフルエンザや風邪予防に役立ちます。

新型コロナウイルスを無害化する効果もお茶に期待されています。

#### ★虫歯・口臭予防



虫歯の原因はミュータンス菌が歯に付着し、酸をつくる事で歯の表面の表面のエナメル質が溶け、虫歯ができてしまいます。

カテキンはミュータンス菌が増えるのを抑えるので、虫歯予防が出来ます。

その他にもアレルギーを抑える作用・抗酸化作用・抗がん作用・コレステロールを下げる作用・血糖の上昇を抑える作用・殺菌、抗菌作用・肥満予防 etc...様々な効果があるといわれています。

### お茶の種類とカテキン

カテキンは日を多く浴びたお茶に多い傾向があります。

