

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。



生活リズムを整えるには...

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう！

夏も近づく八十八夜 新茶の季節

今年は
5月2日



八十八夜は、立春(2月4日ごろ)から数えて88日目のことで、この日に摘んだ新茶を飲むと病気にならないといわれています。実際、お茶には健康に役立つ成分が多く含まれており、日本だけでなく世界的にもその効果が注目されています。また、緑茶には、煎茶、玉露、てん茶、番茶などの種類があり、さらに品種や産地によっても味わいが異なります。

緑茶に含まれる成分と効果

カテキン類



抗酸化作用(がんや生活習慣病の予防)、殺菌作用、虫歯や口臭を防ぐ

テアニン



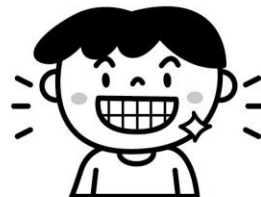
リラックス効果

ビタミンC



血管や皮膚の健康を保つ、抗酸化作用、抗ストレス作用

フッ素



歯の表面を強化し、虫歯を防ぐ

※眠気を覚ます効果のあるカフェインも含まれます。寝る前は控えめに。