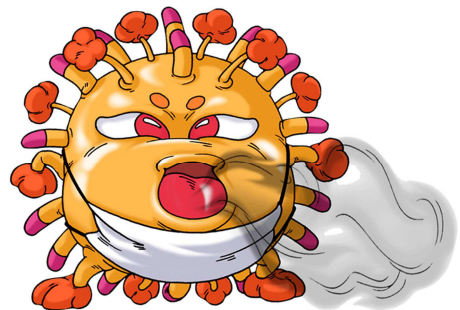


# お茶の堀野園 健康通信

2020・3月号

## 緊急提言！コロナウイルスの増殖予防法



### 「新型コロナウイルスはエンベロープ・ウイルス」

エンベロープ・ウイルスとは、エンベロープと呼ばれる外側の脂質膜によって囲まれたウイルスを指します。このエンベロープ(脂質膜)はアルコールや石鹸などで処理すると容易に破壊することができます。カテキンでも容易に破壊できます。

WHO(世界保健機関)等の指針において、新型コロナウイルスにはアルコール消毒が有効とされる所以はここにあります。

### 「ビタミンDを補うことで抑制できるコロナウイルス」

栄養素でいうと、ビタミンDです。ビタミンDは今までの研究で、こうしたエンベロープ・タイプのウイルスを抑制してきました。

※ヘルペス(水痘・带状疱疹ウイルス)、エボラウイルス、インフルエンザウイルスなどもエンベロープ・タイプのウイルスです。SARSウイルス、エイズなどのウイルス感染予防にカテキンが有効であることは証明されています。

中国の方々はそもそもビタミンD欠乏(20ng/ml未満)が約72%もいるほど、ほとんどがビタミンD欠乏です(※1)。よって、中国での感染はまだ増加すると思えます。

しかしながら、日本人もビタミンD欠乏(20ng/ml未満)が約42%います(※2)。そのため、まずはビタミンDを充足させることを念頭に置く必要があります。25(OH)D濃度を30ng/ml以上は保っておいた方がいいです。

ほかにも、ビタミンC、ビタミンA、マグネシウムと亜鉛、抗ウイルス・ハーブ、プロバイオティクス、オメガ3、そしてタンパク質なども見直すことで、相乗効果が得られるはず。ビタミンCもビタミンA(βカロチン)もマグネシウムも亜鉛も抗ウイルス作用もタンパク質もお茶(緑茶)には含まれています。

(参照) ※1. Lancet Glob Health. 2019 Nov 27. pii: S2214-109X(19)30492-9. doi: 10.1016

※2. Lips D et al,2006

## 予防法のひとつとして知っておくことが大切です。具体策はこちら！

- ①帰宅したら、石鹸で手洗い、お茶うがい・アルコール除菌
- ②除菌用ウェットティッシュを常時カバンに入れておき、人混みの中を歩いた後は除菌用ウェットティッシュで手を拭く
- ③紫外線に30分以上素肌を当てる(紫外線過敏症の方は要注意)ビタミンDが体内で増えます。

- ④太陽の光をたっぷり浴びた干物や乾し椎茸、野菜をよく食べる
- ⑤緑茶や紅茶をマイボトルに入れて、ちびちび20-30分おきに飲んで下さい。体内でウイルスが増殖するためには細胞に取り付く時間が必要です。その時間が20分から30分、その都度お茶で洗い流せば、胃酸でウイルスは死にます。
- ⑥小さなお子様は霧吹きにお茶を薄めていれて、シュッと吹いたものを鼻から吸わせてください。(10倍に薄めても効果は変わりません)
- ⑦マスクに霧吹きでお茶を吹きかけてカテキンマスクを作ること重要。ガーゼマスクなら何度でも洗って使用可能になります。

身近な予防法を知っているかいないかで結果が大きく変わります。感染しても増殖させない予防を！

## 3月のおすすめお買い得情報！

## 大蔵ざらえ スタート 今年は大増量セール！

大蔵ざらえ①:500円以上の定番商品、同一商品3本お買い上げ毎に同商品1本プレゼント  
※対象商品は店舗でご確認ください。特価品は除きます。ギフトへの転用は出来ません。

大蔵ざらえ②:ギフト商品は2割引販売

※缶ギフト、服紗ギフト、平袋のギフトなどが対象です。詳細は店頭で確認ください。

## ★「蔵出し深むし茶」200g 限定品 残り僅か！

今年球磨郡錦村の玉緑茶を使用して作りました。茶の葉の量を少し多めに使うのが今年のお茶の美味しい飲み方です。深い濃い味わいが楽しめます。

100g1300円(税込)相当の品 **200g 1300円(税込)**

## ★ビタミンD 補給食品



乾し椎茸(春菇入荷してます)

**卸値価格にて販売しています！**

小葉 50g 324円(税込) どんこ 35g 320円(税込) などなど

**国産きくらげ あります。**

20g 410円(税込) 20gスライス 378円(税込)

乾物類はビタミンやミネラルが豊富です。免疫力の向上に是非！



## ＜お知らせ＞

**※芽折茶の予約が始まっています。価格は税込価格に変更になりますのでご注意ください。**

※大蔵ざらえの企画は、2020年3月末日終了予定です。

株式会社お茶の堀野園(本店) 電話 096-343-9268 (上通店茶以香) 電話 096-355-1100  
コロナウイルスの重症化には十分お気を付けください！緑茶椎茸日光浴です！