

# お茶の堀野園 健康通信

2021・10月号

10月は、「堀野園大創業祭」です。この創業祭から秋の新商品を販売開始いたします。今年もお買い得の品を多数揃えて準備を致しました。お茶が新型コロナウイルスに効果的との論文発表が春先より相次ぎ、国もその効果を認めるか認めないかというところまでできています。私見ですが、食品だから効果性は認めないとは思いますが、科学的にインフルエンザ同様効果があることが証明できたのは素晴らしいことだと思います。お茶のある生活は1000年以上前から私たちを感染症から守ってくれる生活スタイルなのかも知れませんね。

## 「食欲の秋」に太らないお茶の飲み方

### ①食前のお茶で食欲を抑える

食欲の秋ゆえに食べ過ぎに注意したいところですが、食前にお茶を一服頂くだけで、食欲を弱めることが可能です。テアニンの働きで程よく食欲が抑えられ、太る原因である早食いやドカ食いを防止します。食べる量が減れば、自ずと結果は見えてきます。食前の茶は、満腹になるのではなくて、お腹が減ったという気持ちを落ち着ける働きがあります。

### ②茶の葉を食べる(茶殻を食べる)

お茶は捨てることなく、抹茶を飲む武士のなかには肥満はいなかったとさえ言われています。茶殻の中には豊富な食物繊維とアンチエイジング機能のあるビタミンEといった強い抗酸化能力の栄養素が詰まっています。捨てるのはもったいないですね。粉末緑茶などは茶葉の栄養素をまるごと吸収できるので、健康維持、ダイエットの大敵である便秘の予防に効果的です。野菜不足の補完に茶殻は有効活用されるべきです。美容成分の塊なんですから。

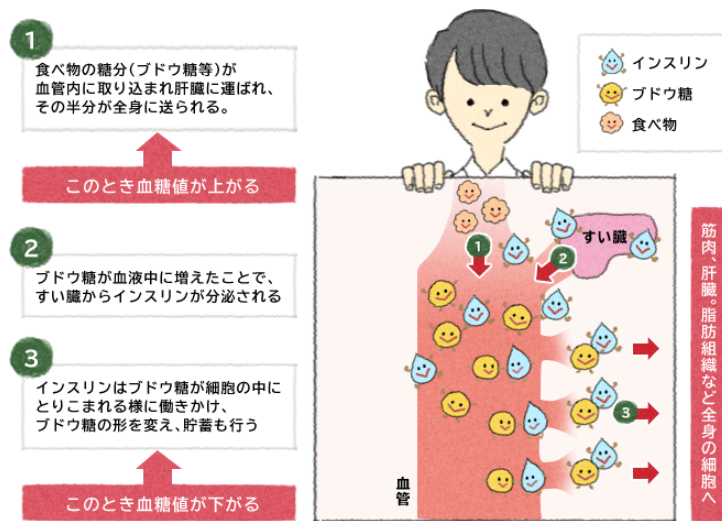
### ③血糖値の上昇を抑えることが体に脂肪を溜めない鍵

血糖値は、血液にあるブドウ糖の濃度のことです。血糖値が上がるとインスリンが分泌されます。血糖値が急上昇するとインスリンも大量に分泌されます。実はこのインスリンがブドウ糖を中性脂肪に変化させ、体内へ脂肪を蓄積させているのです。(③の説明 形を変え、貯蓄も行うという部分)

私共の喫茶でスイーツを召し上がっていただく場合も、お茶と一緒に飲んで頂くと、血糖値の急上昇を抑えてくれるので、お茶セットという形にしていることが多いのです。人類は進化の過程で脂肪を溜め込むという能力を身に着けました。人類は脂肪を溜めるように出来ているのです。だから溜め込まないためには注意が必要です。食事をしながらでもお茶を飲んで頂ければ、血糖値の急上昇は予防可能です。(食後血糖値の急上昇は「血糖値スパイク」と呼ばれ糖尿病や生活習慣病の原因に！)

特に夕食の時間帯はインスリン感受性が弱くなるタイミングなので、夕食前のお茶は太らないための時間栄養学的予防手段と言えますね！

特に夕食の時間帯はインスリン感受性が弱くなるタイミングなので、夕食前のお茶は太らないための時間栄養学的予防手段と言えますね！



## ★創業祭「新商品」のご案内(お待たせいたしました!)

### ☆堀野園特製「荒茶仕上」200g/1200円(税別) 1296円(税込)

本年も県南水害の被災地応援のために、人吉球磨のお茶で作りました。被災地の商品を使うことで応援をしたいと思えます。当然、人吉球磨地域の最上級のお茶 100g1200円相当の茶原料を使用し、選別なし焙煎加工だけ施した玉緑茶です。コクがあって熟成した味わいがまるやかだと思います。



### ☆快腸 ティースムージー (グリーン&レッド)



ヨーグルトに混ぜて食べるティースムージーです。緑茶ベースと紅茶ベースの2種類入っていて、腸活により様々な原料を使用しています。

腸内をすっきり掃除して理想の腸内細菌を目指すことを目的としています。

<Green> 緑茶・ホウレン草・青紫蘇・桑・難消化性デキストリン

・フラクトオリゴ糖

<Red> 紅茶・赤紫蘇・ビーツ・竹炭・難消化性デキストリン

・フラクトオリゴ糖

詳しくはQRコードで読み込んで、効果効能を確認してください! →



血糖値の急上昇を抑える食物繊維が豊富に摂取できます。1本あたり50円です。

2g×10包×2種類 1000円(税込)

### ☆「新商品 湧雅のここち ティーバッグ」3g×10p(個包装)

熊本県で成分値の高さで選ばれる銘茶「湧雅のここち」3つ星をティーバッグにしました。いつでも楽しめるように個包装タイプにしています。水出しでもお湯でも緑がきれいで、美味しく飲めますよ。

①マイボトル・ペットボトルにいれていつでも美味しいお茶を! 水出しOK

②焼酎のお湯割りにも! ソーダ割りにも! グッドな熊本土産にもいいねー

③堀野園仕上の湧雅のここちを使用しています。茶殻の処理も楽ですよ!

この秋冬の限定商品になります。

1000円(税込)



### ☆「Kalon ノンカフェインダイエットティー カロン」3g×18p 950円(税込)



食欲の秋、カフェインなしでもダイエットは出来る。栄養成分(糖・脂)の吸収を抑制する成分!

ダイエット素材のみ(ルイボス・杜仲・ギムネマ・サラシア・ハス・センナ茎・タンポポ・ローズペダル)で体内の脂肪蓄積を予防し、さらに脂質・糖代謝を促進する働きも!

※食前・食中の飲用をお勧めします。効果効能は右のQRコードからどうぞ!

※初めての方は、最初は休日前にお試しください。



当店は「健康提供業」として、日本の伝統食材や最新の健康食品、スーパーフード、オーガニック商品をご用意致しております。様々な商品を手に取り、是非お確かめください。

(株)お茶の堀野園 (本店) 電話 096-343-9268 (上通店茶以香) 電話 096-355-1100