

# メディアケア・くれ便り

スギ花粉のピークも過ぎ、爽やかな風や若葉の緑が心地よい季節となりました。5月2日は立春から数えて八十八日目、八十八夜です。この日に摘んだ新茶は上等なものとお珍重され、この日にお茶を飲むと長生きをされると言われます。忙しい毎日ですが、時にはゆったり寛いでお茶を楽しみたいですね。

## お茶の主な成分と効能

### ◆ カテキン

お茶の渋み成分の一部ですが、抗酸化作用があり老化を防ぎます。抗菌作用、血圧・血中コレステロール値抑制作用、血糖値抑制作用、発ガン抑制作用などがあります。

### ◆ ビタミンC

ストレス解消、風邪の予防、美肌効果があります。

### ◆ カフェイン

血のめぐりを良くし頭をスッキリさせ、疲労感や眠気を除去します。また、胃腸や腎臓の働きを活発にし、利尿作用もあります。

### ◆ フッ素

虫歯になりにくい丈夫な歯をつくります。

### ◆ ミネラル

血液のアルカリ性を保ち、新陳代謝が円滑に行われるのに必要です。

### ◆ アミノ酸

お茶に多く含まれるテアニンは甘味成分で、リラックス効果があります。

## 4月行事の様子をご紹介します♪



利用者様、ご家族様にお得意の大正琴&ギターを披露していただきました！

次回は5月29日10時から  
誕生会を予定しております  
ご家族様のご参加を  
お待ちしております！