

静岡県経済産業部農業局お茶振興課よりお知らせ

静岡茶を飲んでより健康に！



静岡茶を飲んで健康的な学校生活を送ろう！

静岡県では、「小中学校の児童生徒の静岡茶の愛飲の促進に関する条例」に基づき、「マイボトル持参運動」に取り組んでいます。

水筒にお茶を入れて学校に持って行こう！

## 1 緑茶のカテキンは、インフルエンザウイルスの感染を防ぐ効果があります



インフルエンザウイルスは喉の細胞にくっついて人に感染しますが、緑茶のカテキンは、ウイルスが細胞にくっつくのを抑えることで、感染を防ぐ効果があります。



カテキンが風邪を防ぐしくみ

## 2 緑茶の成分が体の免疫力を高めます

緑茶に含まれるカテキン類やビタミンCには体の免疫力を高める効果があります。

小学生約2,600人を対象とした調査では、緑茶を1日1～5杯、週6日以上飲むと、インフルエンザの発症が約40～50%減少する結果が報告されています。

