



## 静岡健康倶楽部レター

2008年10月号

### 今月の TOPICS

- ★ 食欲の秋♪ 無理なく痩せるカテキンダイエットを検証！
- ★ 会員様お勧め「スーパー野生類茶」の茶食メニュー
- ★ 静岡健康倶楽部がこの度お引越しいたしました

**カテキンダイエット**という言葉を知っていますか？ 聞いた事ある方も聞いた事ない方も食欲の秋ですし、「ダイエット」は気になるかと思えますので触れてみたいと思います。本当に「お茶」を飲むだけでダイエットできるのでしょうか…。



#### 第一の理由が「腸に対する働き」

緑茶に含まれるカテキンが小腸に入ると**アミラーゼ**の働きを阻害します。アミラーゼとはデンプンなどを『糖』に変換する消化酵素です。この働きがカテキンによって妨げられるため、デンプンは分解・吸収されず、そのまま大腸に送られてしまいます。分解されないまま大腸に送られたデンプンはビフィズス菌などの善玉菌の食料になるんですよ。しかも、カテキンは悪玉菌を抑えつけるので、善玉菌が増える反面、悪玉菌は減り、**腸内の細菌バランス**がとても良くなるわけです。

#### 第二の理由が「基礎代謝量の増加」

緑茶を飲むと交感神経を活発にするホルモンが増えます。このホルモンは体脂肪を燃焼させる作用があるのです。「花王」が行なった動物実験によれば、高脂肪・高しよ糖のエサでも、カテキンを一緒に与えると内臓の脂肪が増えなかったという結果が出ているとか…。動物だけでなく人でも結果が出ています。カテキンを12週間にわたって摂取してもらい、内臓脂肪の増減を調べたところカテキンを1日540ミリグラム以上継続的に摂取したグループは明らかに**内臓脂肪が減っていた**そうです。煎茶1杯に含まれるカテキンの量は150~300ミリグラム前後とされていますから、1日に3~4杯以上飲めば効果があることになります。私たちが愛飲している**スーパー野生類茶ですと、1日スティック2本~3本の計算**になります。



さらに…緑茶に含まれる「**カフェイン**」。このカフェインが脂肪を燃焼させる役割を持っているんです。脂肪を燃やしてくれる役割があるたんぱく質「**サーモニゲン**」の働きを活発にするのが「**カフェイン**」。緑茶を飲んでから運動をすると、このサーモニゲンの働きで脂肪が先にエネルギーとして使われます。

つまり、緑茶を飲めば30分以内の軽い運動でも十分にダイエットになるわけです。

わずかお茶2杯分、100ミリグラムのカフェインで期待できるって嬉しいですね。

カフェインって体に悪いんじゃないの？と思われる方もいらっしゃるかもしれません。

ガン予防には1日10杯程度の緑茶を飲みましょう…と言われることもあり、そんなにカフェイン摂ったら逆に体を悪くしそう…。でも緑茶は違うんです。緑茶に含まれる「**テアニン**」というアミノ酸が、カフェインが体に及ぼす悪い影響を抑えてくれるのです。このテアニンは緑茶以外の植物には含まれていませんので、コーヒーの飲みすぎには注意が必要ですよ～！

どうですか？これが**カテキンダイエット（緑茶ダイエット）**です。飲みすぎても害がない不思議な飲み物「緑茶」。薬として飲まれていた訳が分かるような気がしますね。スーパー野生類茶を水分補給時やお食事の時に飲んでいれば自然と脂肪が燃えていることになります。お客様の中には「**痩せたくないのに痩せちゃった**」と言われた方がいらっしゃいました。痩せ型の方は痩せ続けることはありませんのでご安心下さいね。

食欲の秋でついつい食べ過ぎてしまうこの季節。食べ物のお供にはスーパー野生類茶が欠かせなくなりそうですね♪

★ 静岡健康倶楽部会員様から寄せられた「スーパー野生類茶」の茶食メニュー

東京都 T様より「緑茶ヨーグルト」 コメント：子供も喜んで食べるので朝食にお勧めです。

プレーンヨーグルト1～1.5カップにスーパー野生類茶を小さじ1入れてかき混ぜます。好みで季節のフルーツを混ぜます。

静岡県 S様より「茶碗蒸し」 コメント：緑の茶碗蒸して珍しいのでお客様が来た時に喜ばれました。

スーパー野生類茶小さじ1と卵1個を、だし汁180ccとよく混ぜ合わせ、塩を少々。あとは通常の茶碗蒸しの作り方です。

神奈川県 I様より「茶納豆」 コメント：納豆の臭みが消えるので子供も平気です。

納豆をかき混ぜて粘りを出し、スーパー野生類茶をお好みで加えます。お好みでネギやお醤油をかけて出来上がり♪

埼玉県 K様より「緑の白和え」 コメント：主人が好物になりました。

①ゴマ大さじ2はフライパンでから煎りして、すり鉢ですります。②豆腐1/2は水切りし、裏ごししてから①と合わせます。砂糖大さじ1、塩小さじ1/2、薄口醤油小さじ1/2を加えて味付け。③白和えの衣に、スーパー野生類茶大さじ2をふるいながら入れて風味を付けます。④食べる直前にゆでたほうれん草やいんげん、煮たこんにゃく、人参などを和えます。

兵庫県 O様より「美肌しゃぶしゃぶ」 コメント：大勢で食べるとますます美味しいですよ～。

土鍋に水を入れて沸騰させ、スーパー野生類茶をお好みの量を入れます。後は豚肉やお野菜をしゃぶしゃぶするだけ。ポン酢をスーパー野生類茶入り煮汁で割って食べるとまた美味しい♪

是非皆様もお試し下さい。そして「私はこうやってオリジナル料理に使ってるわ」

というアイデアがありましたら静岡健康倶楽部までご紹介下さい♪ アイデア料理

をご提案いただいた方には「ささやかなプレゼント」を差し上げます。

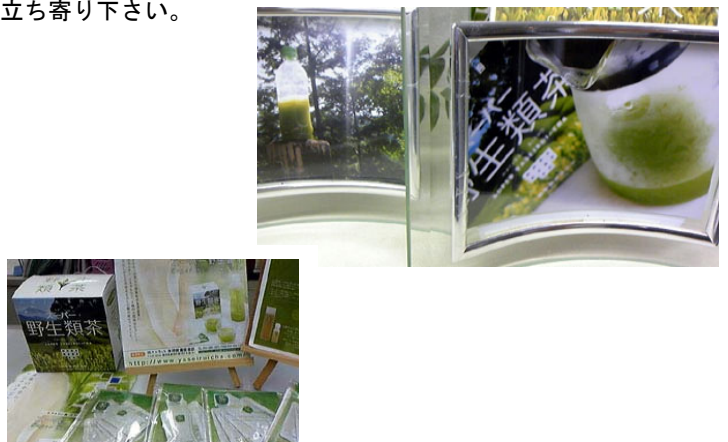
出来れば写真も一緒にお送り下さい。メールでも郵送でも結構です♪

たくさんのアイデア料理、お待ちしております。下記住所、メールアドレスへお願いいたします。



静岡健康倶楽部が移転いたしました。

静岡インター通り沿いのビルに場所を変え、今まで以上に利便性が良くなりました。引越して間もないのでこれから綺麗なショールームを完成させていく予定です。お近くの方は是非お立ち寄り下さい。



静岡健康倶楽部よりお知らせ

★ 静岡健康倶楽部の会員の方で、ご自分のお店、会社、ブログを紹介して欲しい方は無料取材させていただきます。

お気軽にご連絡下さい。

静岡市駿河区西中原二丁目2-1-2F TEL 054-288-1221 静岡健康倶楽部 編