

# 水分は十分とれてますか？ ～水分補給は大切！～

水は栄養分や老廃物の運搬、体温の調節、浸透圧の調節など体内で大切な働きをもち、生命にとって大切な物質です。

喉が渴いた時は不足気味、特に発熱時、激しい運動や労働時など多量発汗した時の水分補給は大切、水は自然の健康飲料です。

食事のお供といえば、やっぱりお茶ですね。最近はお茶が美容や健康にも効果があるということがわかって注目を浴びています。

人のからだの約60%は水分なんだ。  
1日に最低1.5～2Lの水分をとりたいね。



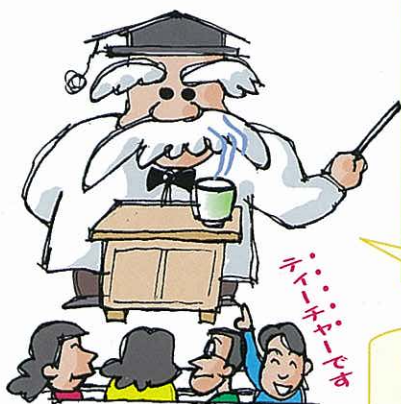
## ● お茶に含まれる主な成分と効果 ●

カテキン（渋味成分）…発ガン抑制作用、抗酸化作用、  
血糖上昇抑制作用、殺菌作用、  
虫歯予防、脱臭作用

カフェイン（苦味成分）…覚醒作用

テアニン（旨味成分）…リラックス効果

その他、ビタミン類（カロテン、ビタミンC、ビタミンE）、ミネラルなど



## バランスの良い食事と一緒に茶を飲もう

食事の時のお茶は薄味で！  
食後のお茶は後味を残さずすっきり、その上虫歯予防効果があるよ。

### ◆水分補給って何を飲めばいいの？

水分は水、麦茶、お茶、ジュース、清涼飲料水などを飲むと補給されます。しかし、肥満予防のためにはエネルギー量が少なくたくさん飲むことができる水、麦茶、お茶がいいですよ。

### ◆お茶はみ～んな仲間

緑茶、ウーロン茶、紅茶、阿波番茶はお茶の木の葉から作られています。

### ◆おいしいお茶を飲みたいな！

おいしいお茶をいれるには、お茶の葉の種類によって異なります。

- ① 水 必ず一度沸騰させた湯を利用
- ② お茶の葉の選択
- ③ いれ方 ポイントは“葉の量と湯の温度”  
上級煎茶・玉露……50～60℃  
煎茶……約70℃  
ウーロン茶・紅茶・阿波番茶……沸騰した湯

ただし、食前や空腹時に濃いお茶を飲むと、消化酵素の作用を抑えるのであまり良くないよ。

# やせすぎは危険

平成15年の調査で、20歳代女性の約4分の1がやせているという結果が出ました。  
(BMI値18.5未満の「やせ」の割合23.2%)

若い女性の「やせ願望」は一段と増加しています。

あなたのBMI値は大丈夫ですか？

やせすぎは将来、体に様々な悪影響を及ぼすかもしれませんよ！

## やせが引き起こす体の変化

低体重児の出産リスクが高い

閉経年齢が早い

若年で骨粗鬆症になる危険性が高い など

若い女性にとって、やせていることが決して健康とはいえません。

10代、20代は出産・育児にむけて丈夫な体をつくる大切な時期でもあります。

もう1度、自分の正しい適正体重を知り、日頃からおいしく健康的な食事を心がけましょう。

無理なダイエット  
も危険なのね



基準の  
BMI 22を  
めざすわ

身長(m)	適正体重(kg) BMI22(基準)
1.4	43.1
1.5	49.5
1.6	56.3
1.7	63.6

BMI: 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

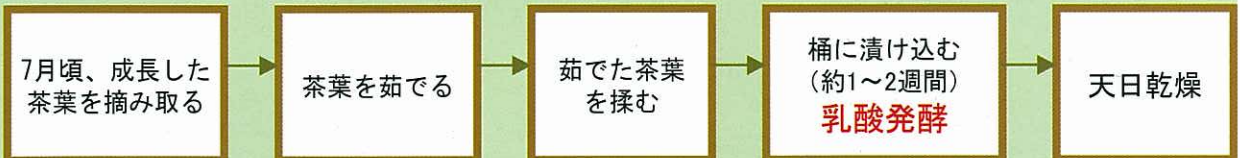
18.5未満 やせ 18.5~25.0 ふつう 25.0以上 肥満

## ◆徳島特産の阿波番茶 えっ！お茶の“漬け物”？

俗にいう番茶とは、新芽ではなく成長した茶葉(遅れて伸びたり、硬くなった)を原料にして作られたもので製法は煎茶とほぼ同一。

しかし、阿波番茶の製法はちょっと違います。乳酸菌を用いて発酵させた後発酵茶。

那賀町(相生、鷲敷、上那賀)や上勝町が主な産地で、昔からの製法が受け継がれています。



阿波番茶の成分と特徴は？

乳酸菌による発酵ため、  
さわやかな酸味

カテキンは緑茶の  
約1/3で渋みが少ない

発酵による特別な  
風味(香り)がある

特有な味だが飲みやすい