



おちゃ(チャ)ってなに??

おちゃ(チャ)がほかの植物(しょくぶつ)とちがうこと

- ☆かふえいん(カフェイン)
- ☆かてきん(ガレートカテキン)
- ☆てあにん(テアニン)

'ちゃ'(チャ)と'つぼき', 'さざんか'は なかま

おちゃの始(はじまり)

おちゃをのんでよかった

神農(しんのう)

約5000年前、一日に72種類もの毒(どく)にあたり、そのたびに茶の葉を噛(か)んで毒を消したと伝えられています。

だるま和尚(おしょう)

修行(しゆぎょう)のとき、眠気(ねむけ)をさますため、まゆげをそぎ落としたのが湯に入り、お茶になったと言われる。

おちゃの別名(べつめい)は めざまし草

お坊(ぼう)さんが修行(しゆぎょう)するときに眠(ねむ)くなるのを防(ふ)せぐたためにお茶を飲んだ。カフェインの効果

おちゃのカフェインは、記憶力(きおく)をたかめ、眠気(ねむけ)を防止(ぼうし)する

めいろのじっけん

およぎのじっけん

おちゃのカテキンは、'むしぼ'を予防(よぼう)する

たべもののかすから作(つく)られる成分(せいぶん)が、菌(は)をとかして、あなをあけられることで'むしぼ'になります。おちゃのカテキンは、菌(は)をとかすわいきんをやっつけます。

おちゃのカテキンは、かぜを予防(よぼう)する

おちゃのカテキンには、かぜの菌(きん)をたいじする強い(つよい)さよがあります。おちゃで'うがい'をすることにより、かぜにかかりにくくなります。

