

さくら保険サービス通信

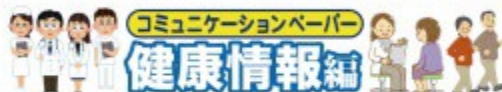
〒830-0016 福岡県久留米市通東町3-5杉本ビル2F

TEL 0942-37-7351 FAX 0942-37-7352

さくら保険サービスのURL <http://www.sakura-hoken.com/>

22年
4月号

あなたもわずか30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



お茶の健康効用 カテキンの抗酸化作用

■お茶の心と体への効用

食後に飲む一杯のお茶。食事のおいしさを一層満たしてくれます。友人とお菓子を食べながら飲む一杯のお茶。気持ちをゆったりさせてくれます。運動をした後の冷たいお茶。爽快感とともに疲れをとばしてくれます。このようにお茶の一杯は心の栄養・効用になります。

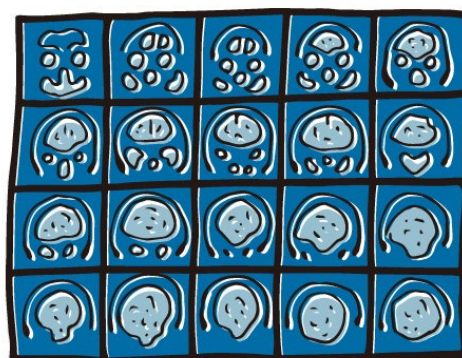
お茶は心だけでなく体の健康の効用に役立っています。その効用のもとになっているのがお茶の渋みを生む「カテキン」と眠気覚ましの効用がある「カフェイン」です。

カテキンとカフェインの具体的な健康効用について解説していきましょう。

●カテキンの健康効用●

1. 抗酸化作用

体内でいろいろな悪さをする毒性があり、体内の細胞を酸化させ、無差別に体の組織を傷つけて、老化や病気の原因となる「活性酸素」は「悪玉酸素」ともいわれています。



BRAIN SCAN

活性酸素は生活習慣病(メタボリックシンドローム)や老化を引き起こす原因となりますが、カテキンはこの活性酸素が発生するとすばやく無毒化する働きがあります。結果、老化や病気の予防に役立ちます。カテキンの健康効果で最も注目されるのがこの強力な抗酸化作用なのです。



さくら保険サービス通信

〒830-0016 福岡県久留米市通東町3-5杉本ビル2F

TEL 0942-37-7351 FAX 0942-37-7352

さくら保険サービスのURL <http://www.sakura-hoken.com/>

22年
4月号

あなたも **30秒** で情報通! 活用法 いろいろ コミュニケーションペーパー



お茶の健康効用 高血圧予防と肥満予防

2. 高血圧の予防

高血圧症の発症はどのような要因でおこるのでしょうか? その原因のひとつが血液中のアンギオテンシノーゲンという物質が腎臓に含まれる酵素によって、強い血管収縮作用を持つ物質に変わることによって高血圧症になるとのことです。高血圧症になると生活習慣病、心筋梗塞、脳卒中の原因となります。カテキンは血圧の上昇を防ぐ作用があります。お茶の一杯が高血圧の予防効果を生みます。



3. 肥満の予防

肥満になる原因のひとつがブドウ糖から作られる脂肪です。このブドウ糖をつくるのがご飯、パン、麺類、いもなどでんぷん類などに多く含まれています。

お菓子、砂糖、甘味類、果実類なども甘いものにも多く含まれています。

カテキンはこのでんぷんがブドウ糖になるのを防ぎ、ブドウ糖から作られる脂肪を減少させて肥満を防ぐことができるのです。



さくら保険サービス通信

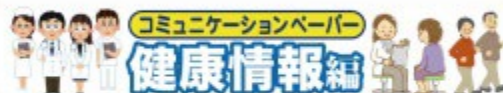
〒830-0016 福岡県久留米市通東町3-5杉本ビル2F

TEL 0942-37-7351 FAX 0942-37-7352

さくら保険サービスのURL <http://www.sakura-hoken.com/>

22年
4月号

あなたも **30秒** で情報通! 活用法いろいろ **コミュニケーションペーパー**



お茶の健康効用 抗菌・殺菌作用と虫歯・口臭予

4. 抗菌・殺菌作用

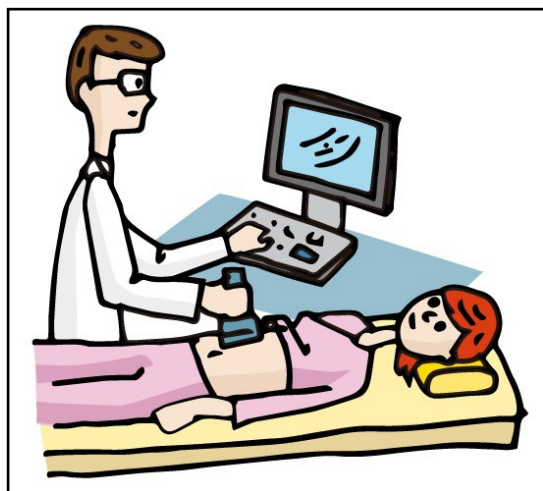
カテキンは抗菌作用、殺菌作用があるといわれています。いろいろな食中毒菌、大腸菌、O-157などに強い殺菌効果がありますから食中毒予防に効果あります。また、胃潰瘍、胃がんの原因となるピロリ菌の増殖もおさえるので胃潰瘍予防に働きます。その他に、腸内にはいろいろな細菌があります。よく知られている善玉菌と悪玉菌があります。カテキンは悪玉菌に対し殺菌作用をすることから腸内の善玉菌の勢力を増やすことができます。

5. 虫歯・口臭予防

虫歯の原因は歯に付いている虫歯菌が、食物に含まれる糖分を利用して歯垢を作ります。

虫歯菌は歯垢を利用して乳酸などを作り歯のエナメル質を溶とかして穴をあけることで虫歯になるのです。

カテキンはこの虫歯菌の増殖を抑える効果があるから虫歯予防の効用があります。また、お茶に含まれるカテキンなどの成分は口の中の悪臭物質を吸着して口臭を防ぎます。



さくら保険サービス通信

〒830-0016 福岡県久留米市通東町3-5杉本ビル2F

TEL 0942-37-7351 FAX 0942-37-7352

さくら保険サービスのURL <http://www.sakura-hoken.com/>

22年
4月号

あなたも **30秒** で情報通! 活用法いろいろ **コミュニケーションペーパー**



お茶の健康効用 がん予防と目覚まし効果

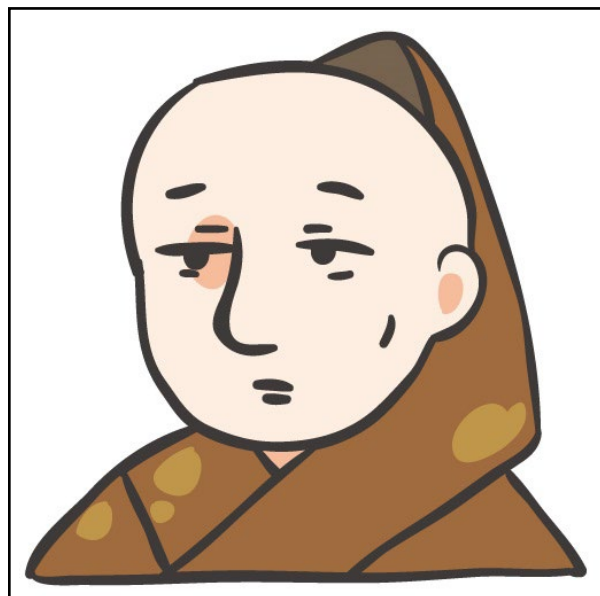
6. がん予防

お茶のカテキンは細胞ががんになるさまざまな段階でその進行を抑制する効果、活性酸素除去作用、がん細胞の突然変異抑制作用のあることが動物実験などで認められています。このようにカテキンにはがん細胞の増殖を抑える働きもあるためがん予防に役立つといわれています。また、カテキンの人への抗がん作用についてさらに研究が進むと期待されています。



7. 目覚まし効果

そもそもお茶が飲まれるようになった理由は目覚まし効果によるといわれています。昔、お坊さんが勉強や座禅などの修行中、眠くなるのを防ぐためにお茶を飲みました。この眠気を防ぐ成分がカフェインでした。また、カフェインには軽い苦味があり、中枢神経を興奮させたり、心臓や腎臓の機能を活発にして、利尿作用があります。



さくら保険サービス通信

〒830-0016 福岡県久留米市通東町3-5杉本ビル2F

TEL 0942-37-7351 FAX 0942-37-7352

さくら保険サービスのURL <http://www.sakura-hoken.com/>

22年

4月号

あなたも30秒で情報通! 活用方法いろいろ コミュニケーションペーパー



春の交通安全運動 どんなことで事故が起きるか



令和4年4月6日(水)～15日(金)までの10日間は春の交通安全運動期間です。

4月は新入園、新入学の季節。子供たちは元気に外で遊び始めます。親御さんにとって心配なのは交通事故です。今号は子供の交通事故について警視庁のデータから「どのような事故が多いのか」「子供はどんな事故が多いのか」「いつ事故が多いのか」をグラフ化しました。子供の交通事故に注意喚起する資料として参考にしてください。

さくら保険サービス通信

〒830-0016 福岡県久留米市通東町3-5杉本ビル2F

TEL 0942-37-7351 FAX 0942-37-7352

さくら保険サービスのURL <http://www.sakura-hoken.com/>

22年

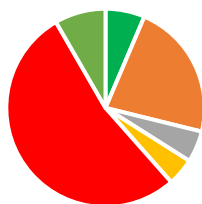
4月号

あなたもわずか30秒で情報通！活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



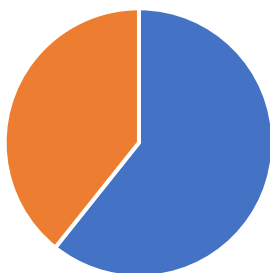
子供の事故は 飛び出し事故が第一位

警視庁の令和3年のデータによると「子供はどんな事故が多いのか」は何と言っても事故の半分以上は「飛び出し」事故です。交通事故から子供たちを守るのは親御さんです。子供が外で遊ぶときに、ひと言「飛び出し」を必ず注意しましょう。



- 信号無視
- 横断違反
- 幼児の一人歩き
- 路上遊戯
- 飛び出し
- その他

信号無視	横断違反	幼児の一人歩き	路上遊戯	飛び出し	その他
6%	22%	5%	4%	53%	8%



- 自転車乗車中
- 歩行中

自転車乗車中	歩行中
861	557

さくら保険サービス通信

〒830-0016 福岡県久留米市通東町3-5杉本ビル2F

TEL 0942-37-7351 FAX 0942-37-7352

さくら保険サービスのURL <http://www.sakura-hoken.com/>

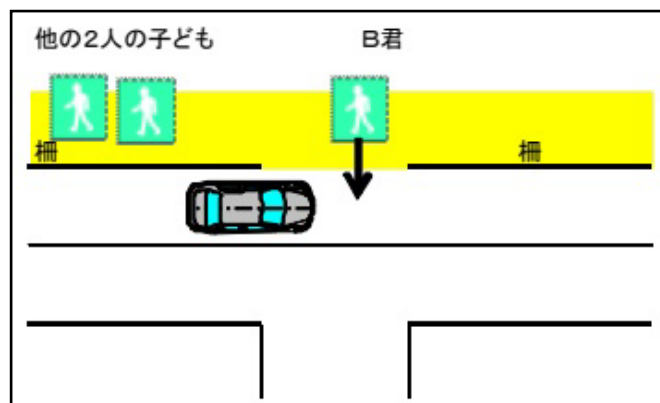
22年
4月号

あなたもわずか30秒で情報通！活用法いろいろ コミュニケーションペーパー

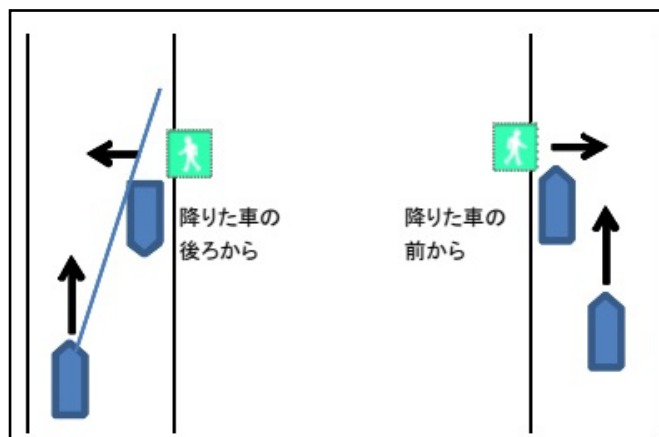


飛び出し事故例 車の前後が多い

4月の午後、小学2年生の男児は、仲間2人と下校中、雨が降ってきて早く家に帰りたい気持ちがあって、安全確認もなく突然、歩道から道路に飛び出した。



子供は車を降り向かい側に横断するときに反対側の車に注意がむかず、確認しない飛び出し事故が多いです。このようなときには必ず反対側を確認するように注意しましょう。



さくら保険サービス通信

〒830-0016 福岡県久留米市通東町3-5杉本ビル2F

TEL 0942-37-7351 FAX 0942-37-7352

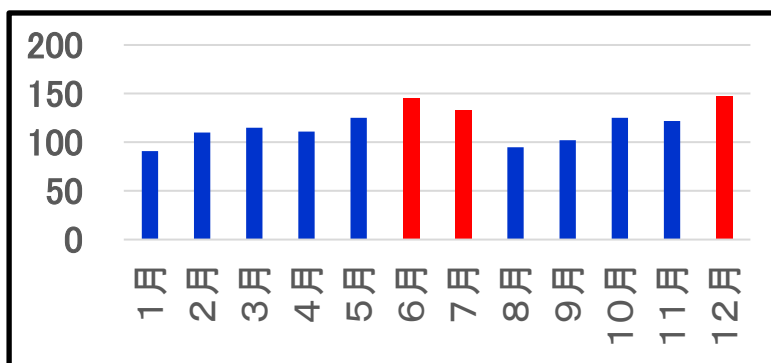
さくら保険サービスのURL <http://www.sakura-hoken.com/>

22年
4月号

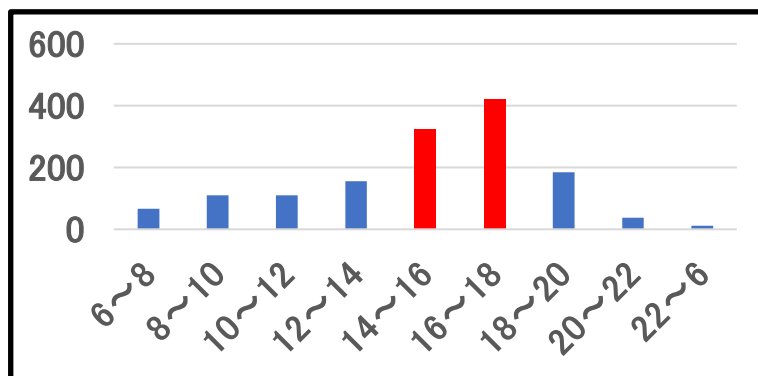
あなたもわずか30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



いつ子供の事故が多いか 6・7月の午後2時～6時



1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
91	110	115	111	125	145	133	95	102	125	122	147



6~8	8~10	10~12	12~14	14~16	16~18	18~20	20~22	22~6
66	110	110	155	324	422	185	37	12