

# すごいで! 緑茶パワー

緑茶には多くの成分が含まれていて、飲むこと以外にもさまざまなことに活用できるんです。

## インフルエンザ 予防に!

インフルエンザ予防に、  
緑茶カテキンが有効といわれています。

## 虫歯・口臭 予防に!

食後にお茶を飲むと、カテキンの  
抗菌作用で、虫歯の発生を抑え、  
口臭の予防にもなります。



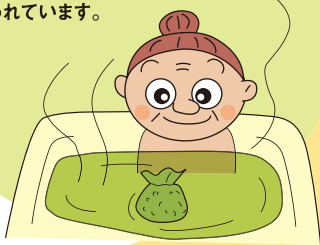
## 洗顔に!

お茶で洗顔するのも  
おすすめ。ビタミンCの  
作用が汚れや脂分を  
落とし、カテキンの  
殺菌作用がニキビに  
効果的といわれています。  
シミ・ソバカスの  
予防にも。



## 入浴剤に!

茶葉(乾燥させた茶殻でもOK)を  
メッシュやガーゼなどに入れて、お風呂に  
浮かべるだけ! 香りがいいだけでなく、  
美肌効果や殺菌作用があると  
いわれています。



## おむつかぶれ・あせもに!

お茶をガーゼに染み込ませて患部をふくと、  
おむつかぶれやあせもの緩和に効果的といわれています。

## 水虫に!

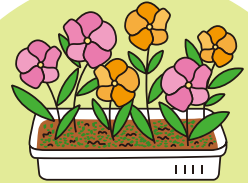
濃いお茶をガーゼに  
浸して患部に貼ると、  
カテキンの殺菌作用で、  
水虫に効くと  
いわれています。



伊勢茶イメージキャラクター  
茶柱タツ

## 植木の肥料に!

木や花の根元に置くだけ。  
茶殻はチッソ成分が多いので、  
植木の良い肥料に。



## お掃除に!

よく絞った茶殻を量の  
上にまいてほうきで履くと、  
茶殻がほこりを吸い  
寄せてキレイに。  
玄関掃除にも使えます。  
水を流せないマンション  
などで便利な裏技。



## 生臭み 消しに!

肉や魚をさわった後、  
両手で茶殻を揉んで  
洗うと、生臭いにおいと  
ぬめりが取れます。



こねこ教授

## 消臭剤に!

乾燥させた茶殻を  
タンスや下駄箱に入ると、  
イヤな臭いを消してくれます。



### 緑茶パワーの源

#### カテキン

- 強力な殺菌作用
- 抗ウイルス
- 脂肪燃焼=ダイエット
- 発ガン抑制作用
- コレステロール低下=動脈硬化予防
- 血圧低下=高血圧予防

#### テアニン

- リラックス作用
- 血圧低下=高血圧予防

#### フラボノイド

- 口臭予防

#### フッ素

- 虫歯予防

#### ビタミンC

- 抗酸化作用
- カゼ予防
- 美容