

健康コラム



緑茶の効用



Vol. 89

健康推進係 歯科衛生士

お茶には、良い成分が含まれていて、次のような効能があるといわれています。

カテキン（渋み成分）

- ・ 血中コレステロールの低下に効果があり動脈硬化や心臓病を予防
- ・ 糖質の消化吸収を遅らせる働きがあり急激な血糖値の上昇を防ぐ
- ・ 緑茶をよく飲む人たちにガンが少ない

- ・ 緑茶に含まれる殺菌力は食中毒予防や風邪やインフルエンザ予防になるので、飲むだけでなくうがいをするのもお勧め
- ・ フラノボイドは、口臭予防。フツ素はむし歯予防
- ・ テアニン（うまみ成分）はリラッククス効果作用と血圧低下作用
- ・ カフェイン（苦味成分）は、疲労感や眠気の除去、利尿作用

お隣の市では、お茶を飲んでインフルエンザ予防や生活習慣予防を目標にしているとか…。
身近な緑茶を飲んでみませんか？

「心が元気になる相談室」のご案内

◎健康のこと、ご家族のことなど・・・お気軽にご相談ください！

開催日：12月15日（月）午後1時30分～ 場所：末吉中央公民館
 カウンセラー：勝吉恵美子先生（臨床心理士）

連絡先 (予約窓口)	担当課・係	電話番号
	本庁・保健課 福祉係	0986-76-8807
	大隅支所・保健福祉課	099-482-5925
	財部支所・福祉課（福祉事務所）	0986-72-0936

10月の子牛せり市結果

曾於中央家畜市場（10/27～10/29）

※価格は税込です。

地区名	性別	頭数(頭)	最高額(円)	kg単価(円)	平均価格(円)
曾於市	雄				
	メス	273	1070,280	1,950	526,439
	去勢	380	774,360	1,998	600,736
	計	653	1,070,280	1,978	569,675
曾於地区	雄				
	メス	656	1,070,280	1,951	530,687
	去勢	829	814,320	1,989	602,588
	計	1,485	1,070,280	1,975	570,825

12月の子牛せり市は、12/18～12/20の予定です。

※価格は税込です。