

栄養科だより

H31.6月発行
No.52

健康診断の結果は返ってきましたでしょうか。新緑がおいしげり、お茶が美味しい季節となりました。そこで今回は、「いろいろな特茶」について特集します！
種類によって効果や飲み方が異なります。効果を出すには正しい飲み方をしましょう！

●特定保健用食品とは●

「トクホ」とも呼ばれます。生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含む食品で、消費者庁長官の許可を得て特定の保健の用途に適する旨を表示できる食品です。

特茶は、特定保健用食品のひとつです。

このマークが目印です。



綾鷹 特選茶

【効果】

- ・食後の血糖値の上昇を穏やかにする
- ・食後の血中中性脂肪の上昇を穏やかにする

【飲み方】

食事の際に1本、1日1回



からだすこやか茶 W

【効果】

- ・脂肪の吸収を抑える
- ・糖の吸収を穏やかにする

【飲み方】

食事の際に1本（350ml）

1日3本



ヘルシア緑茶

【効果】

- ・脂肪を代謝する力を高める
- ・体脂肪を減らすのを助ける

【飲み方】

1日1本（350ml）



●おまけ●

ジュースの砂糖量、知ってますか??

- ・炭酸飲料、ジュース、100%果汁ジュース
⇒砂糖 50g 程度（角砂糖 15個）
- ・スポーツドリンク、味付きの水
⇒砂糖 25g 程度（角砂糖 7個）

1本飲むだけでも、こんなに砂糖をとってしまいます。飲みすぎに注意しましょう。

サントリー 黒烏龍茶

【効果】

- ・体に脂肪をつきにくくする
- ・食後の血中中性脂肪の上昇を抑える

【飲み方】

食事の際に1本（350ml）

