

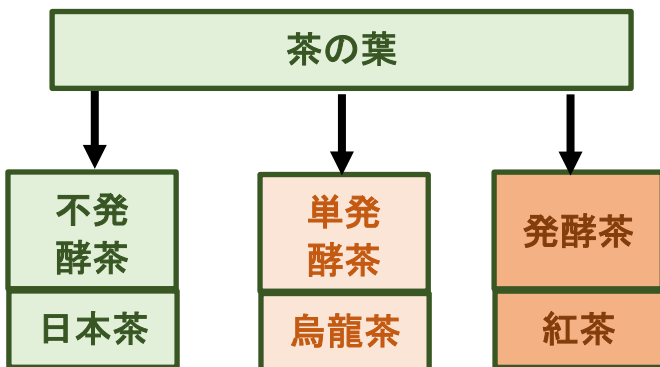
あなたも30秒で情報通！活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## 麦茶・日本茶・烏龍茶・紅茶 製造方法は？

日本茶・烏龍茶・紅茶、原料はみんな同じチャノキ(茶樹)の「茶の葉」です。

原料は同じなのに種類が違うのは製造方法が違うからです。違いは酸化発酵の方法です。日本茶は不発酵茶、烏龍茶は単発酵茶、紅茶は発酵茶の3つに大別されます。



### ■お茶の発酵とは酸化のこと！

「茶の」葉に含まれる酸化酵素の働きで、摘み取った時点から酸化発酵が始まります。酸化発酵とは、りんごの皮をむいておくと空気に触れて酸化酵素の働きで褐色になります。この働きを100%利用して製造するのが発酵茶の紅茶、少しだけ利用して製造するのが単発酵茶の烏龍

茶、利用せずに製造するのが不発酵茶の日本茶です。

### ■日本茶と麦茶の違いは何？

これら日本茶、烏龍茶、紅茶と麦茶の違いは何でしょうか？

まず原料が違います。日本茶、烏龍茶、紅茶はチャノキ(茶樹)の「茶の葉」が原料ですが、それに対し麦茶は殻付の大麦の種子です。

製造方法も違います。日本茶は、チャノキ(茶樹)の「茶の葉」を摘み取り、蒸して酸化酵素の働きを止め、揉んで形状を整え、乾燥させて作ります。麦茶は殻付の大麦の種子を焙煎し、湯で煮出したり、水で浸出したりして作ります。





## 麦茶の健康効用は？

血液をサラサラにする	<ul style="list-style-type: none"><li>・血液がドロドロして血行が悪いと冷え性や疲労回復を遅らせます。</li><li>・麦茶には、「アルキルピラジン」という成分が含まれています。</li><li>・この成分は血液をサラサラにします。血行も良くするので脳梗塞、心筋梗塞、高血圧を予防する効果があります。</li></ul>
発がん性物質の抑制	<ul style="list-style-type: none"><li>・ガンなどの病気の原因となるのは「活性酸素」といわれています。</li><li>・麦茶には「ポリフェノール」という成分が含まれています。</li><li>・ポリフェノールは、ガンなどの病気の原因となる「活性酸素」の働きを抑えてくれるのでがん抑制効果があります。</li></ul>
便秘の改善	<ul style="list-style-type: none"><li>・麦茶には水溶性と不溶性の食物繊維がバランスよく含まれています。</li><li>・豊富な食物繊維が胃腸の働きを活発化させ、便を排出しやすくしてくれるので、便秘解消に役立ちます。</li></ul>
胃の不快感を緩和	<ul style="list-style-type: none"><li>・食べ過ぎて胃が痛くなったり、夏バテで食事が減って胃が不快になったりします。</li><li>・麦茶は、胃の粘膜を保護して、炎症を抑えてくれる効果があります。</li><li>・胃の痛みを和らげ、夏バテで胃の不快感を減らすことができます。</li><li>・この症状の場合には冷えた麦茶でなく常温の麦茶を飲むと効果的です。</li></ul>
虫歯予防	<ul style="list-style-type: none"><li>・虫歯を発生させる原因菌はミュータンス菌、バクテリアなどの微生物といわれています。</li><li>・麦茶はミュータンス菌の生成や、バクテリアなどの微生物の固着を防いでくれます。</li><li>・虫歯になりにくい口内環境を作るために、食事中や食後に麦茶を飲むと予防効果があります。</li></ul>
ダイエット効果	<ul style="list-style-type: none"><li>・麦茶には利尿効果があります。</li><li>・水分の摂り過ぎやむくみの解消に役立ちます。</li><li>・血流改善や老廃物排出の促進により、代謝も上がりやすくなります。</li></ul>
イライラの鎮静	<ul style="list-style-type: none"><li>・麦茶にはギャバという成分がふくまれています。</li><li>・この成分は神経伝達物質を抑える効果があります。</li><li>・高まった神経を鎮めてくれます。</li><li>・ストレスや不眠の解消にも有効です。</li></ul>
体温調節	<ul style="list-style-type: none"><li>・冷たい麦茶は体内の熱を冷やす効果があります。</li><li>・夏場の熱中症対策に効果的です。</li></ul>

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



## 梅雨、雨漏いを防ぐ 自分で点検する

梅雨はシトシト雨が降り続いたり、大雨が来襲したりする季節です。雨漏りが起こり易くなります。雨漏りが生じるのは家が傷んでいる証拠です。そのためには、雨漏りし易い所の点検をしていち早く修繕することが家を守ることになります。

以下のようなことが生じたら雨漏りがおこる前にできるだけ早くその原因を特定して修理するようにしましょう。



例えば・いつの間にか水が壁を伝ってクロスにシミを創っていた

気づかぬうちに押し入れの奥の布団がぐっしより濡れていた等というケースがあります。このように状態をほっておくと濡れた水分で本体の建物まで傷めることになってしまいます。

水分によってカビが生えるのはもちろん、柱や壁の内部を腐らせたり、湿った木材にシロアリが住み着いたり家の傷みはどんどん進み、家本体の修繕リスクも大きくなります。

たかが雨漏りなどと思わずに見つけたらすぐ専門家に相談するなどして修理に取り掛かりましょう。

### ■雨漏りを防ぐには 発生個所を発見する

雨漏りの発生個所は様々で建物の劣化だけでなくいろいろな要因が絡み合っ起こります。それだけに雨漏りの発生個所を特定するのは容易ではありませんが、専門家に相談する前に自分で点検ポイントをチェックしてみましょう。

### ■自分でできる雨漏り点検対策。

#### ●雨どい

雨どいは屋根から流れた水を排水する役割を果たします。雨どいにゴミが詰まっていたり外れていたりすると、水は溢れて外壁を濡らしたり基礎に浸透したりします。

雨どいを確認してみて、ゴミを取り除いたり固定したりしましょう。

# 株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46  
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

23年  
6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



## 梅雨、雨漏いを防ぐ 専門家に依頼する

### ●屋根材のひび割れなどを補修する

ホームセンターなどでDIY用のコーキング材を購入し、ひび割れなどを補修することも可能です。

屋根の高所修繕作業は危険です。専門的な補修ではないのであくまでも応急処置程度だと考えましょう。



### ●棟板金の浮きを補修

棟板金に浮きが発生しており隙間がある場合は、コーキング材で隙間を埋めることも可能です。ただし、これも応急処置程度です。

### ■専門家に依頼する修繕対策

#### ●屋根材

スレートや瓦などの屋根材にひび割れや割れ、ズレなどがいないか確認します。屋根材から水が侵入すると、屋根下地や天井にまで影響が及びます。

#### ●棟板金

屋根の頂上部分にある金属製の板金です。釘

やコーキングで固定されていますが、劣化で浮いたり外れたりすることがあります。棟板金から水が侵入すると、屋根下地や柱にまで影響が及びます。

#### ●漆喰

瓦屋根の場合、瓦と瓦の間にある白いセメント状のものです。劣化でひび割れや脱落することがあります。漆喰から水が侵入すると、屋根下地や天井にまで影響が及びます。

#### ●コーキング

窓枠やドア枠、外壁材の継ぎ目などに施されている防水用のシーリング材です。劣化でひび割れや剥がれることがあります。コーキングから水が侵入すると、壁や床にまで及びます。

#### ●塗装

屋根や外壁に施されている塗装は、防水や防錆の役割もあります。劣化で色あせや剥がれることがあります。塗装から水が侵入すると、屋根下地や外壁下地にまで影響が及びます。

高所作業や専門知識が必要なので劣化が見られたら専門業者に点検してもらうことにします。