ｉｍｓ　通信

2026年　5月号

木々の緑が日に日に濃さを増しておりますが、 皆様お変わりございませんでしょうか。

「夏も近づく八十八夜♪」の歌いだしで知られる茶摘み。
八十八夜とは、立春から数えて88日目の、5月1日～3日頃を指します。
お茶の種類もたくさんありますが、その違いをご存知でしょうか？
緑茶とは摘み取った直後に発酵を止める不発酵茶つまり日本茶全般を指します。
なので、煎茶も玉露も、日本茶全般の総称を緑茶といいます。
煎茶と玉露は何が違うのか？ どちらもお茶の木は同じです。その違いは栽培方法にあります。
【煎茶】・・・新芽が出てから摘み取りまでずっと日光に当てて育てます。
→光合成が行われ、カテキン(渋み成分)が増える
＜程よい渋みと爽やかな香り、すっきりとした味わいになる＞
【玉露】・・・玉露は早ければ新芽が出始めたら、
もしくは茶摘の約3週間前から 日光を遮って育てる。
遮光率は最初70％前後から始まり、茶摘前には90％以上の遮光率で育てる。
→光合成がされず、カテキンを抑え、テアニン(旨味成分)が増える。
＜甘みとコクのある味わい。遮光栽培独特の覆い香と言われる香りがある＞

緑茶の成分

緑茶に含まれる成分のうち健康に効果があるといわれている代表的なものとして、以下の4つがあります。

① カテキン
緑茶の渋み成分であるカテキンは、体内の活性酸素を除去する抗酸化物質、ポリフェノールの一種として、
ダイエット、抗アレルギー、虫歯・歯周病対策、抗菌・抗ウイルス、血圧・血糖値・コレステロール値抑制、
整腸、抗がん作用があるといわれています。

② テアニン
緑茶の旨味成分であるテアニンは、アミノ酸の一種として、血圧降下や脳に対する保護作用、
ストレスの軽減など、リラクセーション効果があるといわれています。

③ カフェイン
コーヒーと同様に緑茶に含まれるカフェインには覚醒効果があり、中枢神経を刺激し、集中力を高め、
疲労感を軽減する一方、睡眠障害や心拍数の増加などを引き起こすおそれがあります。

④ ビタミン
意外と知られていないことですが、ビタミンCの含有量はレモンの2.5倍、ビタミンB2、
ビタミンA、ビタミンE、ビタミンKなども豊富に含まれ、他の食品に負けない成分を誇っています。

今日の一杯が、体を整える小さな習慣に

緑茶は、日本人にとって当たり前すぎるほど身近な飲み物です。
だからこそ、その価値を見落としがちかもしれません。
カテキンが体のさびつきを防ぎ、テアニンが心を落ち着かせ、カフェインが頭をすっきりさせてくれる。
この3つの成分が、毎日の体調を静かに整えてくれています。
まずは、1日3～5杯を目安に、体と心を整える小さな習慣を始めてみませんか。
朝の一杯で頭を切り替え、昼の一杯で午後の眠気を防ぎ、夕方以降はほうじ茶でリラックス。
そんな「時間帯に合わせた使い分け」ができるようになると、緑茶がもっと心強い味方になってくれるはずです。

●●●

新生活に安心をお届け!! 新生活、新学期を迎えたお子様へ傷害保険のおすすめです。
お子様を取り巻くリスクはケガ、賠償責任、熱中症など様々です。
春は体育の授業や部活動などスポーツが盛んになったり、
通学時、放課後に自転車に乗る機会が増えたりすることでお子様のケガのリスクが高まります。
暖かくなりより活発に活動したくなることでしょう。 弊社では各社傷害保険を取り扱っております。
ご家族の安心のためにぜひ一度ご検討ください！

【七十二候】
七十二候(しちじゅうにこう)は、二十四節気をそれぞれ3つずつの季節に分けたもので1年では72の季節になります。
自然に目を向けると、四季折々の季節の移り変わりを感じることができます！毎月一緒に季節の移り変わりを感じましょう！

《今月の七十二候》2026年5月11日(月)～5月15日(金)　蚯蚓出(みみずいづる)
冬眠していたミミズが地上に姿を現す頃という意味です。
暖かくなり、土が湿気を含むと、ミミズは土の中から這い出してきます。
雨上がりの道端などで、ミミズを見かけることが多くなる時期です。

インスタ、ブログはじめました！
ｉｍｓ社員の日々の出来事やつぶやき
情報提供など様々な内容を
配信しております!!毎日更新中！
下記よりご覧いただけます！

災害時・緊急時含め弊社から
情報提供をさせて頂きます。
メールアドレスご登録の際は、
本文へお名前（ﾌﾙﾈｰﾑ）を
ご入力下さい！

ブログ　インスタ

弊社HP　メールアドレス

〒239-0835横須賀市佐原1-10-1
有限会社　ｉｍｓ（アイエムエス）
TEL:046-838-5522　FAX:046-838-5533