　ダイエットブームの中、日本茶が最近見直されている。脂っこくなりがちな食生活に対応して、カテキン【エピガロカテキンガレート】が体にいいとのことだ。

　昔から冬の寒い時期、風邪を引かぬようにとお茶を飲んだり、うがいに使ったりしてきたが、カテキンには殺菌作用、さらには抗がん作用まであるという。よくよく考えると、昔からの食生活を守っていれば、それが健康に一番近いのかもしれない。ヤサイ中心の食生活。特に煮物など、昔ながらの料理を見直すことから始めてみよう。