

「紅茶うがい」を習慣化させてコロナ、インフルエンザ対策

2022/11/14 日刊ゲンダイ

「仕事と人生に効く教養としての紅茶」(PHP 研究所) という本を、著者である紅茶&アフタヌーンティー研究家の藤枝理子さんから送っていただいた。9月27日発売後、即重版になったという話題の本だ。

藤枝さんによれば、紅茶は五感で楽しむ総合アート。歴史、文化、芸術、マナーとあらゆる教養が学べるという。当書には「ビジネスパーソンとして知っておきたい世界のお茶文化」という章もあり、興味深い内容。詳しくはぜひご自身の目で確かめてほしいが、私がこの本で知り、実践し始めたことをひとつ。

京都府立医科大学や奈良県立医科大学の実験で、紅茶などのお茶に含まれる茶カテキンに、コロナウイルス不活化が認められたとのこと。

さらに紅茶の紅茶ポリフェノール(植物成分の色素や苦み成分)には強い抗酸化力があり、ウイルス感染を阻止したり免疫力をアップしたりする効果が期待できるのだとか。これからはインフルエンザの流行シーズンも迎える。コロナもまた感染拡大するかもしれない。感染症対策に紅茶を役立てるなら、ミルクティーではなくストレートティーで。ミルクを入れるとウイルス抑制効果が薄れるから。

グツグツ沸騰させた熱湯をティーバッグに注ぎ、十分に時間を置いて成分を抽出させた後、水で薄めて冷ましたものでうがいをするのもお勧めだそうだ。(和)

今日のyoutube紹介下線をクリック

●懸念される新型コロナとインフルエンザの『同時流行』 専門医「症状では見分けられない」 同時感染した20代「痛みで寝付けない状態が続いた」

<https://news.yahoo.co.jp/articles/08262e7d4b33d95424e5c3e2dee42c97330a1315>

●“インフル並み 5類早期検討”示す コロナ分類見直しに加藤厚労相

<https://news.yahoo.co.jp/articles/9c10ff48f61f03a5c83ec2892c112926e5feee35>

●新型コロナ専門家会議 判断指標の見直しを議論

<https://news.yahoo.co.jp/articles/9a13ba8fbcfbbaea0e2e4a1bb977fc5e7f23a708>

●病床使用率58%に上昇 新規感染者2235人 先週比約500人増加【新潟県】

<https://news.yahoo.co.jp/articles/0fe1c78d6bab2e904dcc26808f52795625e5cbc0>

●【長野】新型コロナ3280人感染 病床使用率も過去最高に迫る

<https://news.yahoo.co.jp/articles/b8e1f5667824386acfe17523884b1662332418bb>

●未接種後が不明なあの人舘田先生が製薬会社とズブズブ過ぎてもはや面白いくらいある件 <https://news.yahoo.co.jp/articles/b8e1f5667824386acfe17523884b1662332418bb>

●【解説】新型コロナの飲み薬「ゾコーバ」に重症化予防の効果?軽症でも服用可?特徴まとめ 塩野義製薬が開発

https://www.youtube.com/watch?v=AQvqZ8_tAE8

今日のPDF紹介下線をクリック

●誰も「賛成」と言わず決まったゾコーバ緊急承認

●使う?使わない? 塩野義コロナ飲み薬 三者三様の医師の見方

●「使リベンジ戦」決め手は…塩野義コロナ飲み薬、審査2度目で緊急承認