

# 栄養だより 5回 テーマ「お茶」



9月に入りましたね! まだまだ暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしですか? さて、今日のテーマはお茶です。どうぞ御覧下さい。

## 代表的な日本茶の種類

### 煎茶

- 日本茶の8割を占める。
- 一番茶(新茶)から四番茶まである。
- 甘みと渋みのバランスがとれてスッキリとした味わい。

### 番茶

- 煎茶の製造工程で取り除かれる硬い葉や茎で作る。
- おはりのりとたのびた味わいが特徴。

### 焙じ茶

- 番茶や下煎煎茶を強火で炒ったもの。
- 火のこで渋みと苦みを抑えて香ばしい香りがある。
- 胃に優しく、子供からお年寄りまで安心して飲める。

### 玄米茶

- 番茶や煎茶に炒った玄米を混ぜたもの。
- 玄米の香ばしい香りが特徴。

### 玉露

- よしず相などで茶園を覆い、直射日光を避けて育てる。
- 旨味を増し、苦みを抑えて高級品。

### 米粉茶

- 煎茶や玉露の製造工程で出た粉を集めたもの。
- キリッとした渋みの交った濃い味。
- お寿司屋さんの「あがり」として多く使われている。

当院のお茶はお茶で有名な美作市海田地区の米粉茶を使用しています。

## お茶はこうして作られます

緑茶は、紅茶やウーロン茶と同じ。「茶」という植物の葉から作られています。それなのに色も味も香りも違いがあるのは製造法が異なっているからです。緑茶の製法の特徴は摘んできた葉をすぐに蒸してしまう点。このため、葉が茶多酚しないで緑色のまま、ビタミンなどの栄養成分が残っているのです。



## すごい!! お茶パワー

カテキンの語源は実は日本語。緑茶に含まれるタンニンには優れた抗菌作用があるので「**育ち、菌に**」ということに命名されました。

### タンニン(カテキン類)

- 風邪予防
- 骨粗鬆症予防
- 老化防止
- がん予防 など



### カフェイン

- 眠け覚まし
- 疲労回復 など

### ビタミン(A・C・E)

- ストレス解消
- 美白効果 など

その他

- 虫歯・口臭予防
- 高血圧・低血圧予防
- 水虫予防(足浴用) など

## ちよと豆知識

- お茶を入れるとき、水道水を沸とうさせて、7分を取り2〜3分 煮立たせるとカルキ臭がとび、おいしいお茶になります。
- 食後にお茶を飲むと口臭予防に、
- ちよと古くなった煎茶や番茶はフライパンで炒ると焙じ茶になります。

平成27年9月 栄養課