

栄養だより

緑茶の力

肌寒い季節になり、温かいお茶がおいしい季節となりました。
お茶の種類はたくさんありますが、今回は緑茶についてご紹介します。



緑茶の歴史

中国では紀元前からお茶を飲んでいたといわれ、遣唐使の留学僧によって日本に伝えられたといわれています。その後、日本独特の茶文化が生まれ、江戸時代には庶民までお茶を飲む習慣が広がりました。



緑茶の種類

●煎茶

もっとも多く飲まれている緑茶で、摘んだ茶葉をすぐに蒸し、揉んで作ります。

●玉露

茶葉に覆いをかけて育てる最高級品で甘くまろやかな味わいです。

●番茶

煎茶の製造過程で出るかたい茎や葉、三番茶、四番茶で作ります。

※その年の最初に新芽を摘み取って作られた、お茶の中で最も品質が良いとされている一番茶に対して摘み取った順番に二番茶、三番茶、四番茶と呼ばれます。

●ほうじ茶

番茶や煎茶を煎って作ったもので、カフェイン含有量が少ないです。

●抹茶

若芽を蒸して乾燥させた碾茶（てんちゃ）を臼で細かくひいたものです。



緑茶の成分と効果

●ビタミンC

熱に弱いという特徴がありますが、緑茶のビタミンCはカテキンによって守られているため、比較的壊れにくく安定しています。また、ビタミンCは水溶性ビタミンなので、抽出液にしっかりと溶け出し、緑茶を飲むことで効率的に摂取できると言われています。美肌やストレス緩和効果が期待できます。

●カテキン

ポリフェノール的一种で「タンニン」と呼ばれる渋みの主成分です。抗酸化作用、抗菌、殺菌作用、虫歯・口臭予防、血糖値の上昇抑制、肥満予防が期待できます。

●カフェイン

緑茶の苦み成分です。疲労感や眠気を取り除いたり、集中力を高めたりする効果があります。ただし、夜遅くや就寝前に飲むと眠りにくくなるため、その時間帯に飲むのは控えましょう。

●テアニン

アミノ酸の一種で緑茶のうまみや甘みの成分です。リラックス効果があり、脳の緊張緩和や体の血行促進が期待できます。



おいしいお茶の入れ方（湯呑 2 杯分）

煎茶 4g
(ティースプーン約 2 杯)
湯 200ml



- ①茶葉を急須に入れる
- ②上級煎茶の場合はお湯を一度湯呑に移し、80℃にしたお湯を急須に注ぐ
(普通煎茶の場合は 90 ~ 100℃が適温のためポット等からそのまま急須に注ぐ)
- ③30 秒待つ
- ④少しずつ均等に分け、最後の1滴までしぼりきる

おすすめレシピ お茶ふりかけ

普段は捨ててしまう茶殻を使用しました。水には溶け出さない食物繊維、ビタミン A・E（脂溶性ビタミン）といった栄養素も摂れます。

材料

茶殻（緑茶） ……………30g
ちりめんじゃこ ……………30g
かつおぶし ……………1.5g
白ごま ……………0.5g
濃口醤油 ……小さじ 1.5 杯
酒 ……………小さじ 2 杯
みりん ……………小さじ 2 杯

作り方

- ①茶殻の水分をペーパーなどを使って取る。
- ②①をフライパンで炒めて、水分を飛ばし、そこへちりめんじゃこ、かつおぶし、白ごまを入れて少し炒る。
- ③濃口醤油、酒、みりんを入れ、パラっとしたら完成。



栄養量（1人分）：小さじ 1 杯（3g）の使用を目安としています。

エネルギー 11Kcal / たんぱく質 1.1g / 脂質 0.1g / 炭水化物 1.2g / 食塩相当量 / 0.2g