

3月号

栄養だより

～ほっと一息お茶の話～

皆さんは普段、どんなお茶を飲んでいますか？
今回は「お茶」についてお話していこうかと思います。



学術上では「カメリアシネンシス」というツバキ科の常緑樹（チャノキ）が原料でできたものを「チャ」と言います。お茶に含まれている成分や含有量はカテキン・カフェイン・テアニン・ビタミン類・サポニン・ミネラルなど様々です。



日本では植物の葉を乾燥させ、お湯で成分を浸出した飲み物を総じて「〇〇茶」と呼んでいたりもするね。

お茶の種類



日本茶・烏龍茶・紅茶、元は同じ茶葉！

お茶の分類は製造方法の違いをもとに、日本茶（不発酵茶）、烏龍茶（半発酵茶）、紅茶（発酵茶）の3つに大別され、日本茶はさらに蒸し製と釜炒り製に分けられています。

製造方法の違いだけでなく、お茶の抽出の仕方で含まれる成分は変わってきますよ！例えば日本茶（緑茶）の場合は…

高温（80℃～100℃）のお湯で淹れたお茶は、苦みの強い渋いお茶になります。カテキンの一種（エピガロカテキンガレート）の苦みや眠気を覚ます作用のあるカフェインが多く含まれるため、ちょっと頑張りたいときに飲むと頭が冴えてオススメです。

水出し緑茶は、高温で淹れるのとは違い緑茶のうまみ成分テアニンなどが抽出され、逆に苦み成分のエピガロカテキンガレートやカフェインはあまり抽出されません。そのため、苦みが少なく、うまみを強く感じるスッキリとしたお茶になります。

—水出し緑茶の作り方—

冷水用のポットに1ℓに対し10～15gの茶葉を入れ、3～6時間ほど冷蔵庫に入れておけば完成です。

