



健康づくり支援室だより

2015年
5月号

5月は新茶がでまわる時期です。上品で甘味のある新茶を楽しみましょう♪

●お茶の木……

茶(チャ)の木は、ツバキ科ツバキ(カメリア)属の植物です。茶の品質は大別して、中国種とアッサム種があり、日本の緑茶は基本的に中国種に分類されます。アッサム種は酸化酵素の活性が非常に強く発酵しやすいため紅茶に適しています。



●お茶の味……

◆甘味

甘味のもとには「**テアニン**」と呼ばれるアミノ酸の一種で、お茶の葉特有の成分です。他にもグルタミン酸・アスパラギン酸等11種類のアミノ酸が含まれています。玉露に多く含まれています。

◆渋味

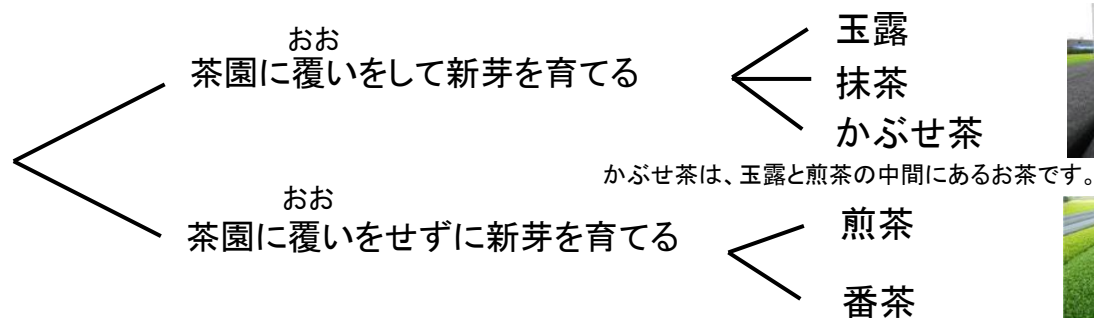
渋味のもとには「**タンニン**」です。タンニンを形成する成分の一部にカテキンが含まれています。茶葉が日光に当たる量が多いほど渋味が増します。新芽の先端を摘んだ玉露は渋味が控えめです。

◆苦味

苦味のもとになるのは「**カフェイン**」です。日光が当たる量が少ない玉露などの高級茶に多くなっています。熱湯に溶けやすく、低温のお湯には溶けにくい性質をもっています。

●お茶の種類……

◆蒸し制緑茶





お茶(緑茶)の効用

◆テアニン

- * 脳・神経機能調節
- * リラックス効果
- * 血圧上昇抑制作用

※テアニンは新芽に多く含まれています。

◆カテキン・タンニン

- * 発がん抑制作用
- * 抗酸化作用
- * 抗菌作用
- * 血中コレステロール低下作用
- * 血圧上昇抑制作用

◆ビタミンC

- * メラニン色素生成阻害
- * 酸化抑制
- * 免疫機能改善

※成人1人1日あたりの所要量は50mg
お茶1杯分(150ml)には約6mg含まれています。



◆フラボノール

- * 発がん抑制作用
- * 抗酸化作用
- * 血管壁の強化
- * 口臭予防

◆フッ素

- * 虫歯予防



お茶の豆知識

Q1 玉露はなぜ低温のお湯で淹れるの？

A: 渋みを持つタンニン(カテキン)は熱湯でよく抽出されます。一方甘味を持つテアニンは60～65℃の低温でよく抽出されます。

Q2 「宵越しのお茶」はなぜ飲んではいけないの？(一晩置いたお茶)

A: お茶は淹れたてがおいしいというたとえ。また一晩置いた茶葉にはタンパク質の腐敗が進み、飲むとお腹をこわす原因になります。

Q3 茶畑にある扇風機みたいなものはなに？

A: 茶畑にある扇風機の名前は「防霜(ぼうそう)ファン」といいます。春に出てくる新しい芽は霜(しも)にとっても弱いのです。そこで高さ6mくらいの所にある温かい空気を防霜ファンで送って新芽が凍ってしまわないようにするためです。