



緑 茶

～緑茶と健康～

★ 新茶の季節、お茶を楽しもう

今年も新茶の季節となりました。子供の頃によく「茶摘み」を歌いながら手遊びをしたものです。茶葉は年数回、茶摘みの時期があり一番茶（新茶と呼ばれています）のやわらかい新芽の部分を摘み取ります。さわやかな香りを味わえるのはこの時季だけです。今回は、健康飲料である緑茶の期待すべき効果についてご紹介いたします。

★ 主な日本茶の分類と特徴

身近な日本茶を比較してみました。

分類	特徴	味わい	含まれる栄養素
煎茶	摘んだ茶葉を加熱（蒸す）して酵素の働きを止めたお茶。80℃の熱湯で入れます。	程よい渋み うまみ すっきり	ポリフェノール（数種のカテキンを含む）、テアニン
玉露	新芽を日光から遮って育てたお茶。うまみが豊かになります。ややぬるめの60℃のお湯で入れます。	うまみが豊富 苦み コクがある	テアニンが豊富。 カテキン少ない。 カフェイン多い。
玄米茶	煎茶や番茶に炒った玄米を加えたお茶。90℃の熱湯で入れます。	香ばしい さっぱり	カフェイン少ない。
ほうじ茶	煎茶や番茶などを強火で焙じて香ばしさを引き出したお茶。90℃の熱湯で入れます。	香ばしい すっきり	カフェイン少ない。
番茶	摘み残りの茶葉から作るお茶で呼び名には諸説ありますが遅く摘むお茶で「晩茶」、一番茶、二番茶の間などに伸びた枝葉を摘むため「番外茶」などとも言われています。熱いお湯で煮出して入れます。	すっきり	カフェイン少ない。
抹茶	揉まずに乾燥させた茶葉を微粉碎したものの。	苦み うまみ	カフェイン多い。

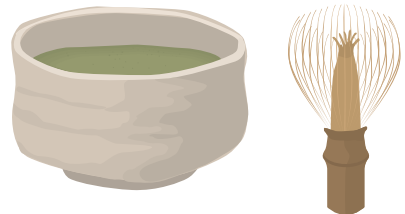
★ 含まれる栄養素の役割

【テアニン】 お茶特有のうまみ成分であるアミノ酸。新茶は、通常のカテキンに比べ、「テアニン」を多く含んでいます。茶葉の栄養素や味は、成長期、摘採時期によって変化します。

【カテキン】 ポリフェノールの一種で緑茶に含まれる苦み成分。80℃以上の熱湯でよく抽出されます。俗に抗酸化作用があるなどと言われ「茶カテキン」を含む特定保健用食品（トクホ）が許可されています。

【カフェイン】 覚醒、利尿作用があります。妊婦、子供や高齢者には含有量の少ないお茶がおすすめです。

毎日飲んでいる身近なお茶には、うまみのテアニン、渋みのカテキン、苦みのカフェインが含まれ、美味しく健康的に取り入れるにはとても奥深いものがあります。それぞれの茶葉に適した温度でお茶の時間を楽しみましょう。



抹茶ゼリー

きれいな深緑と口に広がる抹茶の香りを楽しむ和スイーツ。



材 料 直径7 cm×高さ6 cmのグラス 4個分

抹茶大さじ 1 1/2	粉ゼラチン 5 g
熱湯大さじ 3	水大さじ 2
グラニュー糖 60 g		
水300cc	生クリーム 50cc
		グラニュー糖小さじ 1
		ゆであずき（市販）お好みで

下準備

水に粉ゼラチンをふり入れ、ふやかしておく

作り方

- ① 鍋にお湯（300cc+抹茶を溶く分量）を沸かし、小さなボウルに抹茶を入れてゆっくりお湯を加えて溶かす。
- ② ボウルにお湯と①の抹茶とグラニュー糖を加えてよく混ぜる。ふやかしておいた粉ゼラチンを加えて溶かし濾し器でこす。
- ③ ②のボウルの底に氷をあて混ぜながら冷まし、粗熱が取れたら器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 別のボウルに生クリームを入れて泡立てグラニュー糖を加えてさらに7分に泡立てる。
- ⑤ 固まった抹茶ゼリーに生クリームとゆであずきを添えていただく。