

# 食育だより2月号 お茶について知ろう



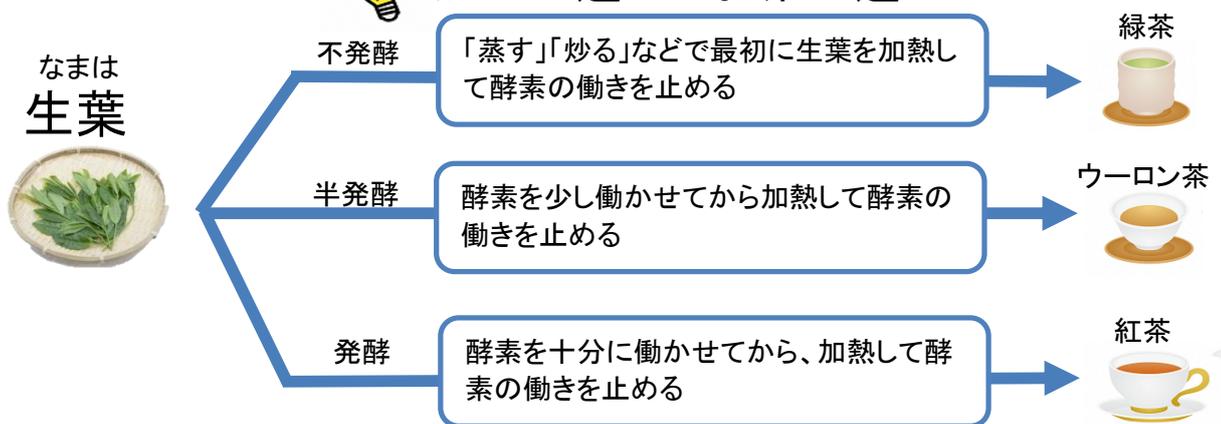
宇治といえば宇治茶が有名ですが、お茶の違いや栄養についてどれくらいご存知でしょうか？  
今回はお茶についてご紹介します。

## お茶の葉ってなに？

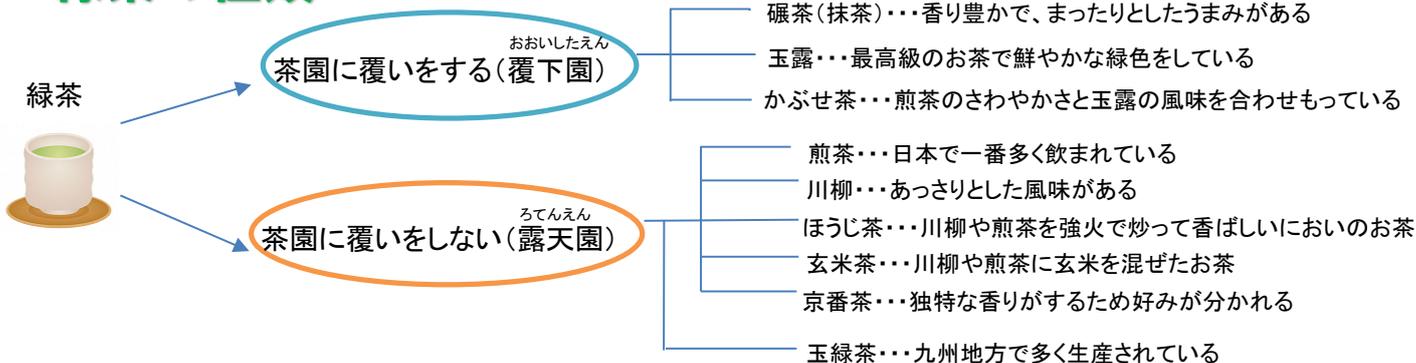
お茶はツバキ科の植物の葉からできています。お茶の種類はたくさんありますが、加工方法によって大きく分けると、緑茶、ウーロン茶、紅茶の3種類になり、どれも同じ葉からできています。どのような違いがあるのでしょうか？



### 加工の違い＝お茶の違い



## 緑茶の種類



## お茶に含まれる栄養について

### カフェイン

中枢神経を刺激・興奮させて活動を活発にさせたり、眠気を防止する効果があります。また利尿作用もあります。



### テアニン

玉露や上級な煎茶に多く含まれています。またリラックス効果があります。



### カテキン

渋み成分でありタンニンともいいます。殺菌・抗菌作用があり、虫歯・口臭予防もあります。また、ガンや生活習慣病の予防に効果があります。



### お茶の注目成分

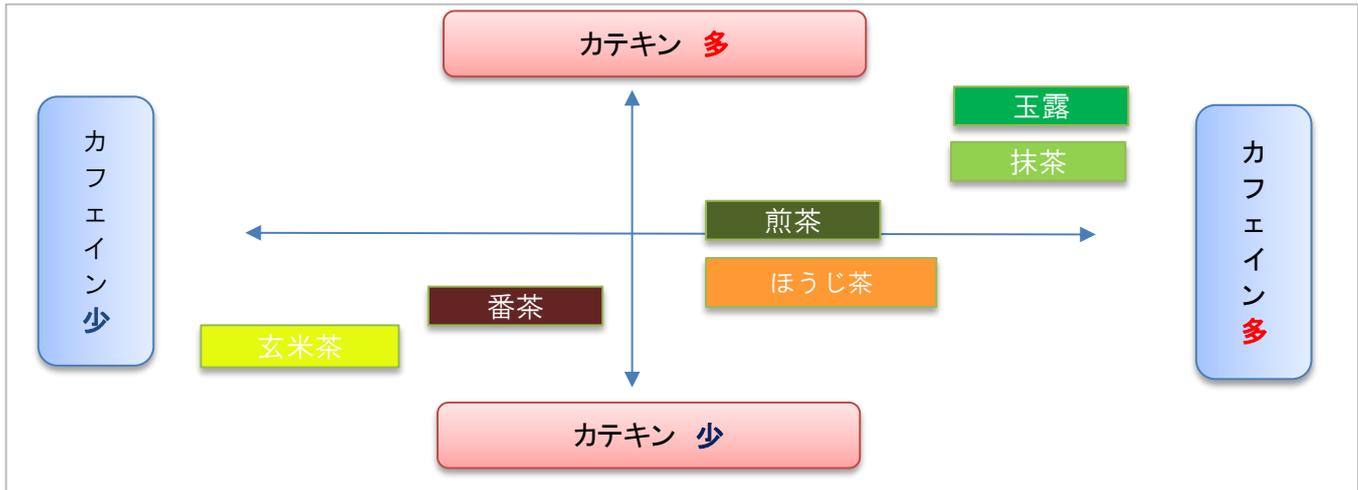
### ビタミンC

疲れをとったり、風邪の予防にもなります。美肌効果もあります。



他にもフッ素やビタミンCやE  
B1、B2、カリウムなどが含まれています！

お茶には色々な栄養があることが分かりましたが、お茶によってカフェインやカテキンの量などに違いがあるのでしょうか？



### 食事に合わせて使い分ける

- ・食事中におすすめ↓  
食事を邪魔しないカテキンやカフェインが少ない番茶や玄米茶がおすすめです。
- ・食後におすすめ↓  
口の中をさっぱりさせたい食後はカテキンやカフェインが多い煎茶やほうじ茶がおすすめです。カテキンには口臭を予防する効果があります。
- ・甘いお菓子を食するときにおすすめ↓  
玉露や抹茶がおすすめ。さわやかな香りと洗みの効いた味わいが甘いお菓子によく合います。



### お茶にもカリウムが含まれている

玉露や碾茶にはカリウムが豊富に含まれています。カリウムの働きは塩の成分であるナトリウムを体から出しやすくする働きがあります。ナトリウムのとりすぎが原因で高血圧になることを予防するには、カリウムの摂取が有効です。

野菜ジュース オレンジジュース



緑茶



カリウムも多く含まれているがカロリーがお茶に比べて高い。

カロリーが低く毎日飲むなら緑茶がおすすめ。

### カフェインと睡眠

カフェインの摂取量が多いと寝つきが悪くなるなどするため、夕方以降は摂取を控えたり、眠る前はカフェインの入っていないお茶にすると良いです。



お茶の成分には水に溶ける成分と溶けない成分があり、お茶の葉に栄養が残っています。飲んだ後のお茶の葉も活用しましょう！

## お茶の葉を使ったふりかけのご紹介♪

### カテキン丸ごとふりかけ

#### 材料

- ・茶がら 1回分(約6g)
- ・ちりめんじゃこ 12g
- ・かつお節 6g
- ・ごま 6g
- ・乾燥わかめ 6g

#### 作り方

- ①茶殻を水分がなくなるまで弱火で炒める。  
※火が強いと茶殻が苦くなるため注意しながら加熱する。
- ②茶殻・かつお節・ごま・乾燥わかめ・ちりめんじゃこをフードプロセッサーにかける。
- ③お好みの細かさになれば完成。



材料はアレンジできるのでお好みの材料で作ってみてね



レシピ提供: 宇治市 健康づくり推進課 栄養士