

緑茶と紅茶の健康効果

お茶の種類と健康効果

「夏も近づく八十八夜〜♪」の茶摘み歌にある新茶の季節になりました！ちょっと疲れたときにはお茶で一息リラックスしましょう。

<お茶の種類とその違い>

緑茶・紅茶・ウーロン茶はどれも同じ「チャ」の木から作られています。



収穫後の発酵度合いで味も香りも異なります。また、緑茶の中でも製法・加工法の違いにより色々な種類に分かれます。（玉露、煎茶、番茶など。煎茶の葉を強火で焙じるとほうじ茶になります。）

<緑茶摂取と死亡リスク>

脳血管疾患および呼吸器疾患において、緑茶摂取量が増えるにつれて死亡リスクが低下する傾向があり、お茶に豊富に含まれるカテキンとカフェインが関係しているとの研究が発表されています。

（国立がん研究センター）

- カテキン**
 - ポリフェノールの一種。
 - 緑茶の渋みの主成分。
- カフェイン**
 - 熱湯に良く溶ける。
 - 緑茶の苦みが強くなる。
- テアニン**
 - アミノ酸の一種。
 - 緑茶の甘味・旨味成分。

TPOに合わせてお茶を楽しもう

Q 熱い緑茶と水出し緑茶には、それぞれどんな効果があるの？

A 熱いお茶にはカフェインが多く含まれ、眠気解消などの効果があります。ただし、過剰摂取による副作用で健康を害する恐れがあるのでとりすぎには注意です。

一方、水出し緑茶には、テアニンが多く含まれ、免疫力アップやストレスを和らげる効果があると報告されています。また、カフェインの興奮作用を抑制します。

<共通点>

緑茶に含まれるカテキンは、同じく緑茶の成分であるビタミンCが加熱で壊れることを防ぐため、効率よく摂取することができます。また、カテキンは抗菌・殺菌、抗ウイルス作用があり、風邪予防や、食後の緑茶は虫歯・口臭予防になるのでおすすめです。



教えて！ ふくいの食育リーダー ～1杯の紅茶でこころ豊かに～

<紅茶の健康効果>

紅茶の主成分はカフェインとポリフェノールです。紅茶ポリフェノールは、抗酸化作用をはじめ様々な効果について研究がされていますが、構造が複雑なため研究は発展途上とも言われています。

<ティーバッグで紅茶>

紅茶を簡単においしく飲むには、ティーバッグで淹れるコツを知っていると良いですね。3つのポイントをぜひ押さえて、おいしい紅茶を楽しんでくださいね。（紅茶コーディネーター、日置いづみ）

ポイント

- カップは温めておく。
- 沸騰したての熱湯を使う。
- ティーバッグは絞らない。

※95度以上で紅茶は最も香りがでます。
※絞ると苦味が出てしまいます。

おいしい淹れ方

- ①マグカップは熱湯で温める。
- ②お湯を捨てて、新しい沸騰したてのお湯を注ぐ。
- ③ティーバッグを1袋入れ、小皿で蓋をして1～2分待つ。
- ④ティーバッグをカップの中でくるくる回して抜き取る。



親子で楽しく取り組める料理動画等を紹介しています。ぜひご覧ください♪

ふくいのうち食育

〔原産〕中国〔特徴〕通常のらつきようは約十ヶ月かけて栽培をするが、坂井市三里浜地区では全国で唯一「三年子（さんねんご）」という三年をかけて栽培する方法を採用。小粒で実が締まり、シャキシャキとして歯切れがよい。

〔栄養〕水溶性の食物繊維が豊富。また、にんにくやニラのにおい成分と同じアリシンを含み、疲労回復や血行促進の作用がある。〔特産〕「三年子」の大部分は、甘酢漬けに加工され、「花らつきよ」というブランド名で全国へ出荷される。〔調理〕カレーの付け合せ以外にも、細かく刻んでドレッシングやタルタルソース、ポテトサラダに加えると、すっきりとした味わいになる。

福井のコレ旬

「花らつきよ」

〔旬の時期〕初夏〔産地〕坂井市三里浜地区の砂丘地