



# 栄養部便い 2017年5月



## ～お茶について 第1弾～

普段から馴染みのあるお茶ですが、種類や成分の違いなどによって効能は様々です。今回は第1弾としてお茶の種類について、来月の第2弾はお茶の成分と効能について紹介します！

国内で生産されるお茶はほとんど緑茶です！



### 日本茶

**煎茶**  
 緑茶の中で最もよく飲まれるお茶。摘みたての生茶を熱処理(蒸す・炒る)することで発酵を抑える不発酵茶。  
**特徴**  
 さわやかな香りと、うま味・渋味がある。カテキンの含有率が高く、ビタミンCは豊富。

**深蒸し煎茶**  
 普通の煎茶より約2倍の時間をかけて蒸す。  
**特徴**  
 煎茶に比べ青臭さや渋味がなく、甘みがある。ただし香りは弱い。

**ほうじ茶**  
 煎茶や番茶を褐色になるまで強火で焙煎したもの。  
**特徴**  
 香ばしい香りですっきりしている。カフェインやタンニンが少なく、子供やお年寄りの方にもお勧め。

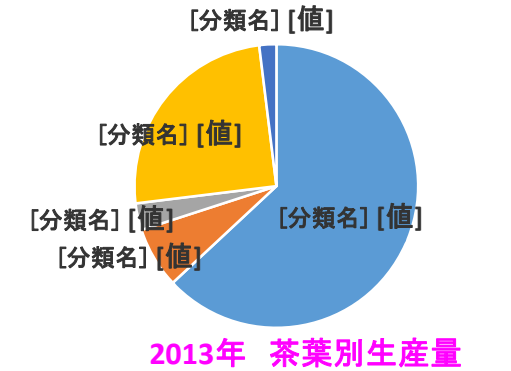
**玄米茶**  
 玄米を炊いて炒り、ほぼ同じ量の番茶や煎茶をブレンド。  
**特徴**  
 緑茶の風味と炒り米独特の香ばしさがある。カフェインが少なく、子供やお年寄りの方にもお勧め。

**番茶**  
 摘採期、品質、地域などで日本の基本的な主流から外れたお茶の総称。番外のお茶。摘採期、品質、地域によって様々な意味の番茶がある。子供やお年寄りの方にもお勧め。

**玉露**  
 新芽に太陽の光を20日間さえぎった後、煎茶と同じ工程で仕上げる。  
**特徴**  
 アミノ酸含有量が多く、カテキンが少ないため、渋味が少なく十分なうま味がある。

**中国茶**  
 お茶発祥地の中国には数百種類のお茶が存在。日本で馴染みのある烏龍茶は半発酵茶(発酵部分と不発酵部分の混合)。他にプアール茶やジャスミン茶、キーモンなどがある。

**抹茶**  
 日光を避けて育てた新芽を蒸した後、揉まずに乾燥させ、石臼で挽き粉にする。  
**特徴**  
 茶道には欠かせないお茶。まろやかな甘みで、渋味はほとんど感じさせない。



**紅茶**  
 世界中で最も消費されるお茶。インドのダージリン、スリランカのウバ、中国のキーモンは世界三大紅茶といわれる銘茶。

ご相談は栄養部まで