

お茶について



○お茶について

お茶は、日本が中国の進んだ制度や文化を学び、取り入れようとしていた奈良・平安時代に、遣唐使や留学僧によってもたらされたと推測されています。

お茶には、カテキンやカフェインの他、テアニンなど、他の食品にはあまり含まれていない、お茶特有の栄養成分が含まれています。様々な保健効果がありますが、病気を治す薬ではありません。薬は病気の症状に対して処方されますが、お茶のような保健機能食品は、毎日の食事の際と一緒にとることで栄養効果が期待できます。お茶の持つ効能・効果を期待するためには、毎日飲み続けることが大切です、そのことにより知らず知らずの内に病気を遠ざけ、健康な状態が得られると考えられています。

○お茶の栄養効果



【茶カテキン】

ポリフェノールの一種で主にお茶の苦み成分です。

抗がん作用、抗酸化作用、血液中のコレステロールを低下させる作用、血糖値の上昇を抑える作用、抗ウイルス作用、虫歯・口臭を予防する作用など実に多くの効果があります。

【テアニン】

お茶のうま味、甘み成分で、玉露や抹茶などに多く含まれます。

テアニンには血圧降下作用や、記憶力や集中力を高める効果があり、興奮を鎮めて緊張を和らげる働きと、心身をリラックスさせる働きを持っています。

【カフェイン】

お茶の苦み成分で、抹茶や玉露に多く含まれます。

カフェインの主な作用としては覚醒作用・利尿作用などが挙げられます。

カフェインは、脳の中枢神経に作用するため、眠気を防いで作業効率を向上させたり、運動能力を向上させたりする効果があります。さらに、お茶は二日酔いにも効果があるといわれますが、これもカフェインの働きによってアルコールの代謝が高められるためです。

【ビタミンC】

コラーゲンを作るために必要な栄養素です。そのため、ビタミンCが欠乏すると、血管がもろくなり出血傾向になってしまう壊血病を発症します。

その他のビタミンCの役割として、抗酸化作用をもつため、がんをはじめとする生活習慣病の予防に重要な働きがあると考えられています。

ビタミンCは、お茶の中でも煎茶にもっとも多く含まれます。一方、烏龍茶のビタミンC含有量はごくわずかであり、紅茶にはまったく含まれていません。

【フッ素】

ツバキ科の植物に多く含まれています。一般的に若芽よりも成長した葉に多く、また番茶にもっとも多く含まれます。歯の表面に膜を形成するので、虫歯の予防に有効な成分です。

○お茶の飲みすぎは・・・

お茶の飲みすぎはカフェイン、シュウ酸の摂り過ぎにつながります。

カフェインは体への影響は個人差が大きいため、健康に及ぼす影響を正確に評価することは難しいですが、過剰摂取すると中枢神経系の刺激による、めまい、心拍数増加、興奮、不眠症などの健康被害をもたらすことがあります。

シュウ酸は尿路結石症予防の観点から摂取を減らすことが重要であるとされています。

これらのことから、通常の濃さで飲む分には問題はありませんが、**がぶがぶ飲み過ぎたりすることは控えてください。**



○美味しいお茶の入れ方(2人分)

	茶葉の量	湯の温度	湯の量	浸出時間
煎茶	4g	80°C~100°C	200ml	30秒
玉露	6g	50°C	100ml	2分
新茶	1人当たりティー スプーン2杯	70~80°C	150~200ml	40秒
玄米茶	4g	95°C	200ml	30秒