

# 「お茶のはなし」



寒い日には、温かいお茶で一息つくのいいですね。お茶にはいろいろな種類がありますが、みなさんはどんなお茶がお好きですか？今回はみなさんがよく飲んでいるお茶のご紹介です。

## 不発酵茶とは・・・？

茶摘後、最初に蒸気による熱処理をして茶葉の発酵を止めた後(酸化酵素の不活性化)加工されるお茶。緑茶がこれに相当し茶摘後すぐ発酵を止めるので茶葉が緑色を保つのが特徴です。



### ◆煎茶◆

新芽が出てから摘み取りまでずっと日光を浴びせて育てます。爽やかな香りと程よい渋みが特徴で、日本の流通量の80%以上を占めます。



### ◆番茶◆

夏や秋摘みの採取時期が遅い煎茶を番茶といいます。夏の強い日差しを浴びている為、渋み成分を多く含みます。



### ◆玉露◆

新芽が開き始めた頃に「よしず棚」などで日光を遮りうまみ成分を増やすためコクと甘みのある味わいが特徴です。



### ◆ほうじ茶◆

番茶や煎茶を強火で焙煎したお茶です。香ばしい香りとすっきりとした味わいが特徴です。

＊ 当院では、ほうじ茶を使用しております。  
「ほうじ茶の正しいいれ方」をご紹介します。

茶葉は日光を浴びると  
渋み成分の**カテキン**が増加します。  
遮光すると**カテキン**の増加を抑え、  
旨み成分である**テアニン**の  
含有比率が増えます。



①茶葉を約3g  
(ティースプーン約4杯)入れる。



②ポットのお湯を直接急須へ。  
(お湯の温度: 約95度)  
※ 香りを出すため高い湯温で。



③浸出時間: 約30秒  
※ 長めにするとう味が濃くなります。



④少しずつ均等に注ぎ分け、  
最後の1滴までしぼりきる。

# 「ビタミンC」の豆知識



少しずつ肌寒い季節へと移り変わってきましたね。  
今回は、ビタミンCを多く含む食材の紹介と、その効果についてのお話です。

**効果**：皮膚や血管、骨に多く含まれる繊維性のタンパク質であるコラーゲンの合成を促します。  
コレステロールの代謝にも関与します。また、鉄の吸収を助けるため鉄欠乏による貧血予防にも効果的です。

野菜		可食部重量 (g)	ビタミンC含有量 (mg)
赤ピーマン	1個(150g)	135	230
ブロッコリー	1口大3個(100g)	100	120
キャベツ	葉2枚(100g)	100	41
かぼちゃ	1口大3個(100g)	100	39
小松菜	1/2束(100g)	85	33

果物		可食部重量 (g)	ビタミンC含有量 (mg)
柿	1個(120g)	110	76
いちご	5個(100g)	98	61
グレープフルーツ	1/2個(225g)	157	57
キウイフルーツ	1個(60g)	50	35
みかん	1個(100g)	80	26



1日100mgのビタミンCを  
摂取することが推奨されています。

日本人の食事摂取基準(2010年版)より

\*水に溶けやすい性質があるので、  
野菜などを切った後に水にさらす場合は最小限にしましょう。