

# さわやかな旬の薫り

H27年5月 栄養士 高橋智美

夏も近づくと八十八夜♪  
今年も新茶の季節になりました。その年によって若干の差がありますが5月2日頃が八十八夜になります。

昔からこの日に摘み取られたお茶を飲むと一年間無病息災で過ごせると言います。



## お茶の栄養

- カテキン  
高血圧症 糖尿病 肥満症 がんの予防に有効な成分  
また、殺菌・抗菌効果あり。
- ビタミンC  
免疫力を高める効果
- テアニン  
アミノ酸の一種。興奮作用を鎮め、リラックス効果
- 葉酸  
貧血予防効果 心臓病の予防効果
- βカロテン  
美肌効果 体の成長効果を促進させる効果

## 『飲む』だけでなく『食べる』緑茶

実は『飲む』だけでは摂取できない栄養があります。

お茶の葉に含まれる栄養を飲んでいても栄養には水溶性と脂溶性(水に溶けず油に残る)部分があり、栄養が残ったままなのです。

### ① ふりかけ

ミキサーなどで荒く挽く。天ぷら粉に混ぜたりして活用できます。

### ② お菓子

クッキーやケーキの生地に混ぜる。緑色がついて見た目もきれいなお菓子ができる。

☆ご家庭でも色々ためしてみてください。

## お茶の入れ方

- ①湯を沸かし、沸騰してから3分ほど沸かし続ける。(カルキを抜くため)
- ②湯のみに注ぎ70℃～80℃まで冷ます
- ③茶葉を入れた急須に湯のみのお湯を入れ、蓋をして1分ほど蒸す
- ④お茶の濃さが均等になるように湯のみへ注ぐ

