

# 栄養ニュース 第43号



春から初夏にかけて新茶の季節です。この時期の日本茶は栄養価も高く、香り爽やかで奥深い味わいです。今回は福岡の特産品の一つとして挙げられる「お茶」についてお話しします。

## お茶の種類と特徴

お茶と言ってもたくさん種類がありますが、「緑茶」も「ウーロン茶」も「紅茶」も同じお茶の葉から作られます。いずれもツバキ科の常緑樹「茶の木」の若芽や若葉を原料とします。加工方法により不発酵茶・半発酵茶・発酵茶に分類します。

### 緑茶

不発酵茶である緑茶は茶摘み直後の茶葉を蒸気または加熱により熱し、茶葉中の酸化酵素を失活させ酸化を防いだのちおろせ、よく揉んで乾燥させたものです。酵素が作用しないのでクロロフィル(緑色)やカロテノイド(橙色)の色素は保持されたままになります。緑茶の呈味成分はアミノ酸を主体にテアニン・カテキン類・カフェイン・糖類です。緑茶には体の調子を整えるのに必要なビタミン類が多く含まれています。



### ウーロン茶

半発酵茶であるウーロン茶は緑茶と紅茶の中間で、茶葉を日光にさらし多少おろせて酸化酵素をある程度作用させたのち、炒って発酵を止めたものになります。蒸し製緑茶に比べて爽やかな香りのリナロールは少ないですが、焙煎香気である香ばしい香りのピラジン類が含まれます。茶葉が発酵する過程でウーロン茶ポリフェノールの成分が作られます。ウーロン茶ポリフェノールには中性脂肪の燃焼を促す効果があるため肥満の予防や解消に効果が期待できます。



### 紅茶

発酵茶である紅茶は茶葉をしおらせたのち、揉んで発酵させ十分に酸化酵素を作用させたものです。この過程でクロロフィルは分解されるため緑色は失われます。紅茶には特有の渋味や苦味がありますが、これはカテキンを主とするタンニン物質によるものです。タンニンの含有量はお茶の中では最も多いです。独特の赤みがかった色は発酵中にカテキン類が酸化縮合したテアフラビン(橙赤色)やテアルピジン(褐色)によるものです。



## 緑茶の種類

- 玉露** 日本茶の高級品。本葉がのび始めるころから「おおい」をしてやわらかい新芽を手摘みします。この葉を蒸し、揉みながら乾燥させたものが玉露です。日光を遮ることで甘味・旨味成分が苦味・渋味成分に変化するのを抑制します。  
※「おおい」とは新芽の育成中、茶園を遮光資材で被覆し一定期間光を遮って育てる方法
- 抹茶** 玉露と同様に栽培して手摘みした新芽を蒸して乾燥させ、粉末にしたものです。お茶の葉の栄養を丸ごといただくため他の緑茶より栄養価が高いです。
- ほうじ茶** 番茶や煎茶を焙煎し、独特の香りを付けたお茶です。焙煎した熱でピラジンという成分が増加します。ピラジンには毛細血管を拡張して血流を促す作用があります。血流をよくすることで、心臓病や脳梗塞などの予防につながります。



## その他の種類

- 麦茶** 殻つきのまま炒った大麦を湯で煮だしたもので、ミネラルが豊富に含まれています。ミネラルは体内で作ることができないため、飲み物や食べ物から摂取する必要があります。
- コーン茶** 炒ったトウモロコシの実をお茶にしたもので、健康茶の中では鉄分・食物繊維を多く含みます。カフェインゼロのため、子供や妊婦さんにもおすすめです。体を温める効果が高く、冷え性の改善に効果的です。



### テアニン

リラックス効果があります。テアニンを摂取すると、脳がリラックス状態の時に出るアルファ波が増加します。落ち着いた気分にする働きがあるため、睡眠の質を改善させます。



### カテキン類

風邪予防効果があります。殺菌作用があり、緑茶でうがいするとカテキンによりのがれ消毒され新たなウイルスや細菌の侵入を防ぐことができます。抗菌作用があり、食中毒菌や胃潰瘍、胃がんの原因となるピロリ菌の増殖を抑えます。



### カフェイン

神経興奮作用・覚醒作用・鎮痛作用が含まれています。カフェインを摂りすぎると不眠症、吐き気、興奮、不安等の健康障害をもたらすことがあります。健康な成人の一日のカフェイン摂取量は最大400mgとされています。湯のみ一杯100mlとしたとき緑茶一杯でカフェインは10mg入っています。カフェインの摂りすぎには注意してください。

### タンニン

虫歯予防に効果的なフッ素が含まれています。ですが、鉄分の吸収を妨げてしまうため食事中には控えた方がいいでしょう。



緑茶の茶葉を使ったレシピを紹介します！ぜひ作ってみてください！！

## 「お茶入りつくね」

＜材料＞(4人分)  
 鶏ひき肉 ……200g  
 茶葉 ……5g  
 人参 ……30g  
 長ねぎ ……20g  
 サラダ油 ……大さじ1  
 大葉 ……4枚  
 ★卵 ……1/3個  
 ★醤油 ……小さじ2  
 ★砂糖 ……小さじ2

〔タレ〕  
 醤油 ……大さじ1  
 みりん ……大さじ2



- ＜作り方＞
- ① 人参、長ねぎはみじん切りにします。
  - ② ボウルに鶏ひき肉と①、茶葉、★を入れて粘りがでるまでよく混ぜ合わせます。8～12等分にして平らな円形に整えます。
  - ③ 油を熱したフライパンに②を入れ、こんがり焼いたら裏返し、ふたをして蒸し焼きにします。
  - ④ ③に火が通ったらタレの材料を加えてからめます。
  - ⑤ お皿に大葉をしき、④を盛り付けます。