



お茶のあれこれ話

「茶」はチャノキという常緑樹で中国、インド、ケニア、日本など世界各地で栽培されています。加工の方法（発酵のさせ方）で様々な種類があり、それによって茶の成分も様々です。お茶を飲むことは水分補給とともに、「ほっと一息」と日本人にとって大切な習慣ですね。お茶について、いろいろとまとめてみました。

1. 種類



2. お茶の主な成分

○カテキン

お茶の渋み成分でポリフェノールの一種
茶葉には約 10～13%含有
発がんや老化の抑制、血中コレステロール低下作用
虫歯や口臭予防、血圧上昇抑制等



○ビタミン（ビタミンC）

煎茶の茶葉にはビタミンCが260mg/100g含有
浸出液、烏龍茶や紅茶では、微量～含有なし
抗酸化作用

○食物繊維

茶葉に12%含有

○カフェイン

お茶の苦味成分 茶葉には約2～3%、浸出液には約0.01～0.02%含有
利尿作用、ストレス解消

○アミノ酸（テアニン）

お茶のうま味成分

○サポニン

お茶全般に茶葉約0.1%含有
泡立つ特徴 抗菌・抗ウイルス作用

○ミネラル

（カリウム、カルシウム、リン、マンガン等）

○クロロフィル

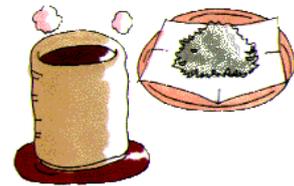
緑色素成分 消臭作用



3. 茶葉は食べることができます

茶葉を食べるメリット

- 茶葉の成分を補給
- アミノ酸で料理の旨味が増す
- カテキン、カフェインの渋み、苦みで素材の消臭



◎茶葉を混ぜたピラフやサラダ、かきあげ、粉末にして味噌やクッキー等に混ぜると美味しく食べる事ができます

ちなみに三重県は茶の生産第3位、四日市、鈴鹿、亀山、多気など県内に茶畑があって、それぞれの特徴があります。どうぞ美味しいお茶をお試しください。

担当：福祉協議会