



緑茶 で心も体も リフレッシュ

本格的な暑さが過ぎ、日々秋の訪れを感じますね。だんだんと温かい飲みものを飲む機会も増えてきたのではないのでしょうか。今回ご紹介する緑茶はおいしい飲みものであると同時に、心や体のリフレッシュに役立ちます。今回は身近な飲みもの“緑茶”に含まれる栄養素をご紹介します。



◆緑茶にはどんな栄養素が含まれているの？

お茶というとおっさりした飲みものというイメージがありますが、ビタミンCやミネラルなど様々な栄養素を含んでいます。中でも緑茶に含まれる“カテキン”や“テアニン”などの栄養素が、健康的な体づくりに役立つと注目され健康食品などにも活用されています。



◀緑茶に含まれる代表的な栄養素▶

●カテキン

多く含むお茶：**煎茶**

カテキンはポリフェノールの1種で、緑茶の苦みのもとです。カテキンには殺菌作用があり、口を含むことで清潔な口内環境の維持に役立ち、虫歯や口臭を抑える手助けをします。



ポイント カテキンは80℃以上の高温のお湯で淹れることで、より多く抽出されます。



●テアニン

多く含むお茶：**玉露、抹茶**

テアニンはアミノ酸の1種で、お茶のうま味や甘みのもとです。テアニンにはストレスの緩和を手助けする働きがあることが報告されています。



ポイント テアニンは50～60℃程度の低温のお湯で淹れると、より多く抽出されます。

メモ カテキン・テアニンの量は茶葉にあたる日光の量で変わる

もともと茶葉の若い芽にはテアニンが含まれており、日光をたくさん浴びるとテアニンが変化しカテキンになります。そのためテアニンを多く含む玉露などは、覆いで日光の量を減らして栽培され、カテキンを多く含む煎茶は日光をたくさん浴びながら栽培されます。



◆緑茶はいつ・どのくらい飲めばいいの？

緑茶は昼間に、茶碗**3～4杯**程度を目安に楽しみましょう

緑茶に含まれるカフェインには、体を刺激し興奮させる働きがあります。そのため寝る前に飲むことは控え、昼間に飲みましょう。妊娠・授乳中の方も、カフェインの摂り過ぎが体の負担になります。

そのため寝る前や、妊娠・授乳中の方の水分補給には、カフェインの少ないお茶(右表参照)を活用しましょう。

又、緑茶は茶葉の種類や、淹れる時間によって栄養成分が変化するため、はっきりとした目安量はありません。ただし飲み過ぎは体の負担になりますので1日に茶碗で3～4杯程度(茶碗1杯：約120ml)を目安とし、体調に合わせて量を調整しましょう。

お茶・コーヒー類のカフェイン含有目安量

多	玉露	160mg
	紅茶	50mg
	コーヒー	40mg
	煎茶・ほうじ茶	20～30mg
	インスタントコーヒー	20mg
	ウーロン茶	20mg
	番茶・玄米茶	10～15mg
少	麦茶	0mg

各浸出液 100ml あたり

無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽に
スタッフに
お声掛け下さい



◆茶葉入りワンタン◆

調理時間
約10分



ポイント

エネルギー:107kcal 塩分:1.5g (1人分)

茶葉そのものを加えることで、茶葉で淹れたお茶には含まれない食物繊維などを摂れます。

- 材料(2人分)
- 豚ひき肉…30g
 - 長ねぎ…5g(中3cm程度)
 - 緑茶茶葉(お湯でふやかして水気をきったもの)…5g(小スプーン1杯)
 - ワンタンの皮…10枚
 - おろししょうが…少々
 - 塩…少々
 - 酒…少々
 - ポン酢…大さじ1

- 作り方
- ① ねぎをみじん切りにし、ひき肉、茶葉、おろししょうが、酒、塩を加え、よく混ぜる。混ぜたものを10等分し、ワンタンの皮に包む。
 - ② 鍋に湯を沸かし、③を2～3分ゆでる。ゆであがったら水気を切って皿に盛り、ポン酢を添えて完成。

