



5月は新茶の季節です。普段のお茶も美味しいですが、新茶はまた違った味わいを楽しめます。自宅で過ごす時間が多いこの時期、お茶でリフレッシュしてみたいか。今月はお茶の成分や健康効果、美味しい淹れ方についてご紹介します。



お茶の成分と健康効果



お茶には「カテキン・テアニン・ビタミン」といった健康成分と、お茶を飲む行為によって得られるリラックス（癒し）効果の両面から身体と心の健康を促進させる効果があると言われています。また、抗酸化物質である3つの栄養素「カロチン・ビタミンC・ビタミンE」が豊富です。

お茶の渋み成分であるカテキンは、強い抗酸化作用や抗菌作用をもち、様々な生活習慣病や肥満を予防する効果があると言われており、番茶・煎茶等に多く含まれています。

テアニンは、昆布だしの成分であるグルタミン酸と似たような構造をしていて、上品な旨味と甘味の特徴で、玉露や抹茶に多く含まれています。精神安定作用が期待され、「リラックス効果がある」と言われています。お茶を飲むとホッとさせる効果もテアニンによるものかもしれません。



美味しいお茶の淹れ方



お茶に適した水を使い、それぞれのお茶にあった温度で淹れることが、美味しいお茶を淹れるコツです。

①5分程沸騰させたお湯を準備する。

水道水の場合は沸騰状態を続け、カルキを抜きましょう。
市販のミネラルウォーターの場合は軟水を選びましょう。



Point 硬水と表示のあるミネラルウォーターは適しません。

②湯呑みの8分目まで湯を注ぎ、湯冷ましをする。

湯呑みを使うと、お湯の量を正確に量る事と、
予め湯呑みを温めておく事が出来ます。



Point 季節や茶わんの大きさ、材質によって多少の違いがありますが、1回移すと、5～10℃の湯冷ましができます。

③急須に茶葉を入れる。

1人で飲む場合は少し多めの3gを急須に入れます。
2人以上の場合は2g×人数分(5人分は10g)
何度か試しながら好みの量を見つけてみてください。
* 3g→ティースプーン山盛り1杯 * 10g→大きじ1杯



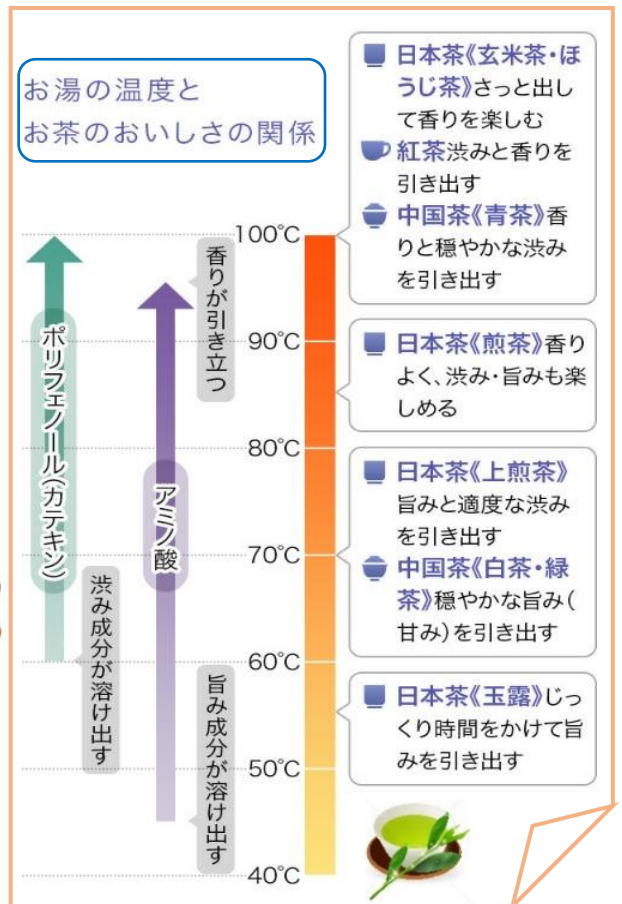
④湯呑みの湯を急須に注ぎ、蓋をして1分待つ。

雑味や苦味が出るので、ゆずらずにゆっくり待ちましょう。



⑤各湯呑みに少しずつ順に注ぎ、最後の1滴まで、注ぎ淹れる。

3人分の場合①②③と注ぎ、③②①と戻り、これを繰り返します。1人分の場合でも一度に注がず、急須がお辞儀をするように何度もペコペコと淹れる事がポイントです。



体調を上手にコントロールするには水分補給がとても大切です。お茶はノンカロリーでビタミン等の栄養成分も豊富に含んでいます。汗と共に失われたビタミン類を補い、胃液の分泌を促す働きがある為、夏バテ防止にも効果的です。



今月の担当は丸山です。

全国の処方箋を受け付けます。
お気軽にご相談ください。

きりん薬局 原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL 0966-42-6900

FAX 0966-42-6910

