

緑茶を飲んでさびない体づくり

お茶の旬は、立春から88日数えた5月2日前後が八十八夜、新茶の旬の時期のお茶は栄養価も香りも高く、さわやかで奥深い味わいです。

緑茶は、うま味成分（アミノ酸）を多く含んでいます。アミノ酸のテアニンやGABAには、リラックス効果のあることが明らかになっています。

カテキン(お茶の渋み成分)

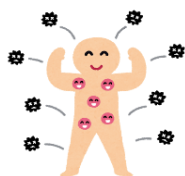
- 生活習慣病を予防する効果
- 血糖値の上昇を抑える効果
- 肥満を予防する効果
- 感染症を予防する効果
- 虫歯や口臭を予防する効果



カフェイン(お茶の苦み成分)

- むくみを予防・改善する効果
- 脂肪の燃焼を促す効果
- アルツハイマー病を予防する効果
- パーキンソン病を予防する効果
- 覚醒効果

テアニン(お茶のうまみ成分)



- リラックス効果
- 冷え性を改善する効果
- 睡眠を促す効果
- 集中力を高める効果
- 月経前症候群、更年期障害の症状を改善する効果



緑茶にはビタミンCが多く、急須でいれたお茶1杯で1日に必要なビタミンCの10分の1を摂取することができます。

茶葉にも栄養がたっぷり含まれています。茶葉を使った料理にも挑戦してみましょう。

注意 飲み過ぎ注意

煎茶100ml内にカフェインが20mg含まれています。煎茶の場合、200mlであれば1日に約10杯程度が上限です。

… 茶葉を使った料理 …

<お茶のペペロンチーノ> 一人分

- 長ねぎ 1本
- 煎茶の葉 小さじ1
- オリーブオイル 適量
- にんにく 1片
- スパゲッティ 70g
- 塩 大さじ1と1/2
- しょうゆ 少々



ゆでたパスタにあえるだけ、いつものペペロンチーノにお茶っぱをプラス。刻みねぎもどっさり加えたら、良い香りの和風ペペロンチーノになります。茶葉を多めに入れるほど、ほろ苦くなるので少々控えめが良いです。

※煎茶を粉末にした抹茶を天ぷらの衣に混ぜたり、茶殻をフライパンで炒ってふりかけにもなります。



昔から日本で親しまれている緑茶を飲んで免疫力を高めましょう！