



## 緑茶を飲んでホッと一息 栄養補給

寒さが続く2月。温かい飲み物を飲んでホッと一息つきませんか？  
緑茶にはいろいろな成分が含まれ、健康・美容効果が期待されています。  
健康を意識しながら緑茶で体を温め、寒い冬を乗り切りましょう。

### 緑茶とは

茶葉を発酵させていないお茶のことをいいます。

緑茶は栽培方法や蒸す期間などの製法により、たくさんの種類があります。

今回は代表的な緑茶の種類と、緑茶に含まれる栄養素のうち2つを紹介します。

- 玉露 … 新芽が2～3枚ほど開いた時点で日光を遮り、育てたもの
- 抹茶 … 原料のてん茶を石臼で挽いたもの
- 煎茶 … 茶葉を蒸したもの
- かまいり茶 … 茶葉を炒ったもの
- ほうじ茶 … 煎茶などを強火で炒ったもの
- 玄米茶 … 茶葉に炒り玄米を加えたもの



## カテキン

- ポリフェノール的一种で、渋みや苦みの成分です。
- 抗酸化作用があり、体が酸化する（老化する）ことを防ぎ、健康維持をサポートします。
- 脂肪分解を阻止するとされており、脂肪の吸収を緩やかにする効果が期待されています。

## ビタミンC

- 水溶性のビタミン。
- 抗酸化作用のほか、体の細胞と細胞を結ぶコラーゲンをつくるため、皮膚や粘膜の健康を維持します。

上記で取り上げた緑茶のうち、  
100ml抽出した緑茶に含まれるビタミンCの含有量が多いもの

- 抹茶 60mg
- 玉露 19mg
- 煎茶 6mg

ビタミンCの推奨量は、12歳以上で100mg/日です（日本人の食事摂取基準2020年版より）