




お茶

急須でいれたお茶とペットボトルのお茶では、味と香りがまったく違います。それと同時に、含まれる栄養成分の量も全然違うのです。

急須でお茶をいれると、茶碗の底に粉のように細かい茶葉が沈殿します。その沈殿物にこそ、お茶の栄養成分が豊富に含まれています。ですが、その沈殿物は日持ちしにくいもので、ペットボトルの緑茶飲料を作る際、沈殿物はすべて除去してしまいます。大事な栄養成分はほとんど含まれておらず、保存のための添加物が入っているのペットボトルのお茶です。

緑茶の代表的な成分と効果・効能

- ・ カテキン（渋み成分）  血中コレステロール・体脂肪率の低下　がん予防
血圧・血糖値上昇の抑制　抗酸化作用　抗菌・抗ウイルス作用　アレルギーの抑制　口臭・虫歯の予防
- ・ カフェイン（苦み成分）  覚醒作用　持久力の増加　二日酔いの防止
利尿作用
- ・ テアニン（うまみ成分）  神経細胞の保護作用　リラックス作用
血圧の上昇抑制

緑茶の種類

- ・ 普通煎茶…日本で作られるお茶のうち、全体の7割を占める代表格。うまみと渋みのバランスがよく、なじみが深いお茶です。お茶の葉を摘んで20秒から30秒ほど蒸したものを揉んでから乾燥させたものです。
- ・ 深蒸し煎茶…普通煎茶の約2倍長い時間をかけて茶葉を蒸したお茶で、味も色も普通煎茶より濃くできます。渋みが少なくまろやかで、とろりとした飲み口です。
- ・ かぶせ茶…畑にすだれや藁をかけて栽培されるお茶。覆いをかける期間が20日以上だと玉露、それ以下がかぶせ茶です。熱湯でいれても玉露風の味が味わえることから『熱湯玉露』と言われることも。普通煎茶の仲間ですが、覆いをして育った分だけ玉露同様に青みが増し、甘みやうまみが強くなります。
- ・ 玉露…煎茶の一種に分類される高級なお茶で、うまみと深いコク、「覆い香」とよばれる香りが特徴。20日以上覆いをするというほかに明確な栽培方法はない。
- ・ 粉茶と粉抹茶…お寿司屋さんの「上がり」で使用されるのは「粉茶」といって、煎茶を作るときに出る細かい茶葉を集めたもの。濃い味わいは細かい茶葉によるものなのです。殺菌力の強いカテキンが多く含まれており、生ものお寿司と組み合わせることは理にかなっていないといえます。同じ「お寿司」でも、回転寿司の卓上にある粉にお湯を注いでいれるのは「粉抹茶」といって、茶葉を粉末にしたものです。スーパーでも販売されていますが、使用する茶葉の違いや添加物の有無など、いろいろな種類があります。急須でお茶を入れた場合、抽出できる緑茶成分の3割ほど。残りの7割は茶殻に残ってしまうのに対し、粉抹茶の栄養価は、緑茶成分をまるごと摂取できます。湯呑に入れてお湯や水に溶かすだけでなく、パンやスイーツなどに取り入れた料理のレシピもある。

【長寿のお祝い「茶寿」とは】

・長寿を祝うことを「賀寿」と言います。

60歳・・・還暦

70歳・・・古希（こき）

77歳・・・喜寿（きじゅ）

80歳・・・傘寿（さんじゅ）

88歳・・・米寿（べいじゅ）

90歳・・・卒寿（そつじゅ）

99歳・・・白寿（はくじゅ）

100歳・・・百寿（ひゃくじゅ、ももじゅ）

があります。

ところで「茶寿（ちゃじゅ）」があるのをご存知でしょうか。

長寿社会で、最近少しずつ目にするようになった賀寿のひとつで
なんと108歳のお祝いです。

「茶」という字の草かんむりは古く「++」と書いたもので、まずここで
10+10で20.

次に、下の部分は「八十八」を縦書きしていますので、草かんむりの20と
足して108というわけです。108歳の茶寿のあともまだまだ続きますが、

「元気で茶寿を迎えてね」の意味も込めて、長生きしてほしい人にお茶を
贈ってみてはいかがでしょうか。