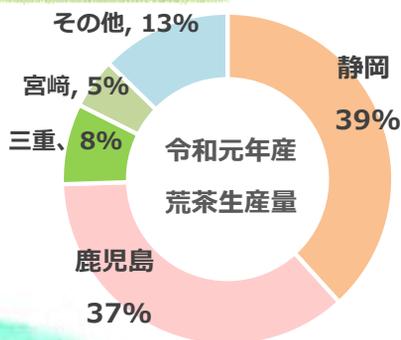


おやまだ給食だより

2020年5月号

三重県のお茶の生産量は第3位

北勢の四日市・鈴鹿・亀山で主に作られているかぶせ茶の生産量は日本一！



日本のお茶のほとんどは緑茶

お茶の種類は、発酵度合いによって細かく分けられてますが、日本のお茶の代表的な煎茶や玉露、ほうじ茶などの番茶はすべて緑茶になります。

他には、白茶、青茶、紅茶、黄茶、黒茶などがありますが、ほとんどが中国茶になります。



お茶の栄養成分～カテキンについて～

カテキンはポリフェノールの一種で、緑茶の渋みの主成分です。茶葉中には4種類のカテキンが存在しています。カテキンには以下の効果があると言われています。

- * 血中コレステロールの低下
- * 体脂肪低下作用
- * 虫歯予防、抗菌作用
- * がん予防
- * 抗菌化作用



お茶の栄養成分

～カフェインについて～

カテキンは、若い芽に多く含まれ、成熟した芽では少なくなるため、若い芽で作られる抹茶や玉露は他のお茶より多く含まれます。カフェインの主な作用として、**覚醒作用・利尿作用**があります。

煎茶のおいしい入れ方

- ①茶葉を入れる。
- ②お湯を一度湯飲みに移す
※普通煎茶の場合は、ポットのお湯を直接急須へ
- ③湯冷ました湯を注ぎ、約30秒待つ
- ④少しずつ均等に注ぎ分け、最後の1滴までしぼりきる。



茶葉の量	湯の温度	湯の量	浸出時間
4g	80℃(上級煎茶) 90～100℃(普通煎茶)	200ml	30秒

4月の行事食のご紹介

御一日献立

昭和の日



5月の行事食は？

- 1日 御一日献立
- 3日 憲法記念日
- 5日 こどもの日



栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。

