

お茶の種類と効能

5月是新茶の季節です。お茶は発酵度によって分類され、お茶の葉を摘み採ってすぐに加熱し、発酵しないようにして作ったのが緑茶、完全に発酵させるのが紅茶、その中間に位置するのがウーロン茶などの半発酵茶です。

お茶の種類によってはカリウムが多く含まれているものもあります。食事内容はいつもと変わらないのに、カリウム値が高くなってきたという方は、お茶の種類を見直してみてもいいかもしれませんか？



お茶に含まれる成分

・カテキン

お茶の渋みの主成分。血中コレステロールの低下や抗酸化作用を持つ。

・カフェイン

コーヒー豆、カカオ豆、茶葉などの植物食品に含まれる成分で、独特の苦みを持つ。覚醒作用・利尿作用などがある。

・アミノ酸（テアニン）

お茶に含まれる成分。カフェインによる興奮作用を抑える。リラックス効果がある。

新茶の美味しい入れ方

- ① 茶葉を急須に入れる（1人当たりティースプーン2杯くらいが目安）。
- ② お湯を一度湯のみに移し、湯冷ましにした湯を注ぐ。（お湯の温度：70～80度）
- ③ 約40秒抽出した後、急須を2～3回まわす。この作業によって茶葉が開き、味がしっかりと出る。
- ④ 少しずつ均等に注ぎ分け、最後の1滴まで絞りきる。



【100m l 当たりのカリウム、リン含有量】

	カリウム (mg)	リン (mg)
玉露	340	30
抹茶 (粉末 2g)	81	11
煎茶	27	2
番茶	32	2
ほうじ茶	24	1
ウーロン茶	13	1
玄米茶	7	1
麦茶	6	1
昆布茶 (粉末 2g)	15	1



※昆布茶 100m l 当たりに含まれる塩分は1gと多いので注意が必要です。

カリウムは玉露や抹茶に多く含まれています。逆にカリウムの少ないお茶は、玄米茶や麦茶です。それぞれのお茶の特徴を知り、1日の水分量の範囲内で摂取量が多くならないようにしましょう。



～5月のレシピ～

【麦茶寒天】

栄養価 (1人分)

☆材料☆ (2人分)

- ・粉寒天…0.3g
- ・はちみつ…8g
- ・麦茶…60cc
- ・ゆで小豆 (缶) …10g

エネルギー	水分	たんぱく質
47kcal	66g	0.4g
カリウム	リン	塩分
21mg	9mg	0g

☆作り方☆

- ① 鍋に粉寒天、はちみつ、麦茶を入れて火にかけ、よく混ぜながら煮たった状態で1～2分煮る。
- ② ①の粗熱がとれたら、バットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 固まった寒天を包丁で1cm角に切り、器に盛付け、ゆで小豆をのせる。

