

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

日本のこころ

お茶を楽しむ

さわやかな新緑の季節です。私たちが年中飲んでいる身近な飲み物「お茶」にも旬があり、春は一番おいしい新茶の季節。今月は日本茶について紹介します。



お茶って
どうやって作るの？

簡単に
説明します



お茶の種類と作り方



【茶の樹】
ツバキ科の多年生植物
緑茶、紅茶、烏龍茶も
この新芽を加工する

お茶の葉

蒸す



揉む



乾かす



発酵
(しおれ
させる)



炒る



揉む



揉む



再発酵



緑茶



不発酵茶

烏龍茶



半発酵茶

紅茶



発酵茶

一番茶(新茶)がおいしいのは？

お茶の摘採時期は年3～4回程
一番茶は春先の肌寒い時期に新芽がゆっくり成長し、葉に養分や
うま味をたっぷり貯えるからおいしい！



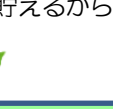
4・5月

一番茶(新茶)



6・7月

二番茶



7・8月

三番茶



9・10月

四番茶(秋冬番茶)



四番茶(秋冬番茶)



お茶の成分と効果



テアニン

茶特有のうま味成分
若芽や日光に当てずに
栽培することで増える
・リラックス作用
・血圧上昇の抑制

カフェイン

若芽を使ったお茶に多い
・覚醒作用
・利尿作用
・二日酔いの改善

カテキン

抗酸化作用のあるポリフェノール
の一種で、渋みの主成分
・コレステロールの低下
・アレルギーの抑制
・がん予防
・抗菌作用
・虫歯予防

フッ素

若芽より成長した葉に多い
め番茶に最も多く含まれる
・虫歯予防

サポニン

お茶全体に含まれ、強い苦みとえぐみを持つ
・抗菌、抗ウイルス作用
・かぜ予防



日本茶の種類

日本で生産されるお茶の
ほとんどは「緑茶」です。
その緑茶にも、葉で作る
か茎で作るか、栽培方法
や摘採時期、製造工程な
どによってお茶の種類が
分かります。



玄米茶

煎茶に煎った玄米を
加えたお茶で、香ば
しい風味が特徴



煎茶

日本で最も多く作ら
れるお茶の代表格。
製造工程のふかしを
長くしたものは深蒸
し煎茶と呼ばれる。



玉露

よしずで覆い、直射
日光を遮断して栽培
することで、うま味
を増やしたお茶。



抹茶

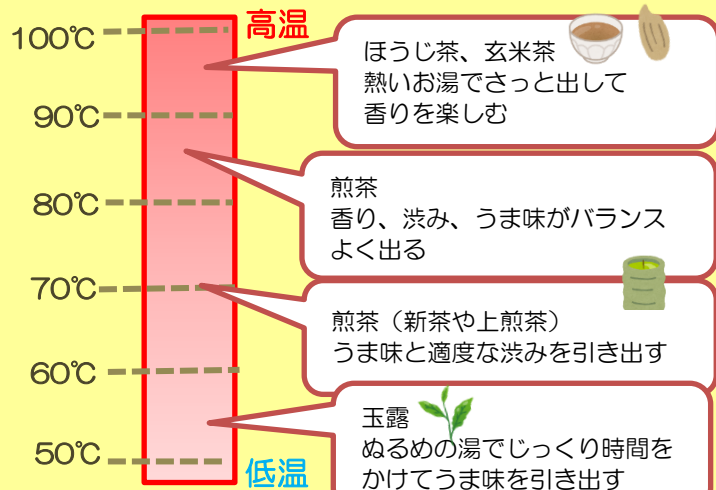
玉露同様に育て
たお茶を蒸し、
揉まずに乾燥さ
せて石臼で粉に
したもの。



番茶

煎茶より硬い
葉や茎を原料
として作られ
るお茶。

おいしいお茶と温度の関係



2煎目もおいしく入れるポイント

- ・ 1煎目の湯を残すと渋くなるため、最後の1滴まで注ぐ
- ・ 注いだ後、急須の蓋をずらし、蒸れないようにする
- ・ 2煎目はやや高い湯を使用すると茶葉に残ったうま味を残さず抽出できる

水分補給におすすめのお茶は？

お茶は健康効果が高いのね
水分補給もお茶にしよう

ちょっと待って！お茶の中には、
カフェインが多く利尿作用があり、
水分補給に向かないものもあります

どのお茶ならいいの？

麦茶や番茶がおすすめですが、
煎茶であれば薄めに出
したものでOK

お茶のことわざ

朝茶は七里帰っても飲め

このことわざは、朝のお茶は災難よけになるので、飲むのを忘れて旅に出たら、七里の道を帰ってでも必ず飲むべきという意味です。

お茶には健康効果や抗菌・抗ウイルス作用などがあるため、毎日お茶を飲むことは、健康を維持するために昔から欠かせない習慣であったのですね。

茶殻も食べて栄養まるごと！

おいしいお茶を楽しんだ後の茶殻には抗酸化作用のあるビタミン A やビタミン E、葉緑素などの不溶性成分がたっぷり残っています。

茶殻チャーハン

【材料】 (2人分)

ごはん	茶碗2杯
お茶殻	約3回分
人参	2cm
ちりめんじゃこ	大さじ1
炒め油	小さじ1
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ①茶殻の水分を絞り、フライパンで乾煎りする。
- ②①に人参のみじん切りとちりめんじゃこ、油を入れて炒める。
- ③②にごはんを加え炒め、塩・こしょうで味を調える。

★お茶殻は傷みやすいため、保存しておくときは冷凍がおすすめです！

旬の食材紹介

5月は“たけのこ”

三条では、栄地区の吉野屋が産地として有名で、主に生産される孟宗竹(もうそうちく)という品種は、アクが少なく食べやすいと人気です。スーパーや直売所で地元のものを探し、色々な料理で楽しく味わってください。



一編集後記 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

幼い頃の記憶ですが、私が通っていた幼稚園では毎週茶道を教わる時間がありました。当時は、抹茶を味わうというよりも、茶菓子を楽しみにしていたことを覚えています。今度の休みにはスマホやテレビから離れ、お茶をいれて和菓子を用意し、静かにゆっくりとした時間を過ごしたいと思います。



食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは 1g 塩 を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。
一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性	7.5g	女性	6.5g	血圧の高い方や 治療中の方	6g
	未満		未満		未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp