



# みやこ通信

## 今月のテーマ

# 緑茶



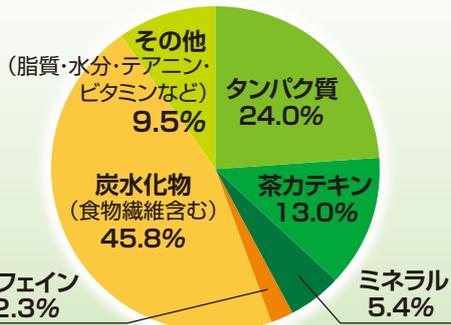
日本人に最も馴染みのあるお茶である緑茶。最近では手軽にペットボトルなどいろいろな商品が売られています。健康にもいいと言われている緑茶を効果的に取り入れていきましょう。

## お茶の種類

茶葉はすべて同じ原木のツバキ科の常緑樹一種から、製造工程の違いにより、いろいろなお茶が作られます。

茶葉	緑茶 (不発酵茶)	煎茶	覆いをしない茶園の新芽を蒸して揉みながら乾燥させた茶 日本では一番飲まれている
		番茶	夏以降に摘んだ比較的大きめの葉(三番茶、四番茶) 製法は煎茶と同じ
		ほうじ茶	番茶や煎茶を強火で炒った茶
		てん茶	玉露と同様に栽培、蒸した葉を揉まず乾燥させた茶
		抹茶	てん茶を茶臼で挽いて粉状にした茶
		かぶせ茶	摘採前1~2週間覆いをした茶園の新芽を、蒸して揉みながら乾燥させた茶(玉露と煎茶の中間の茶)
		玉緑茶	煎茶のように蒸して曲玉状に仕上げた茶(蒸し製)
		玉露	よしず等で覆いをし、日光を避けて育てた新芽を、煎茶を同じ製法でつくった高級茶
	烏龍茶 (半発酵茶)	茶葉を途中まで発酵させてから、炒って発酵を止めた薫り高い茶	
	紅茶 (発酵茶)	茶葉を完全に発酵させてから乾燥して作った茶	

## 煎茶の成分 (一般的な緑茶)



### 茶カテキン = 渋み

- ・抗酸化作用
- ・殺菌作用
- ・口臭予防

### カフェイン = 苦味

- ・疲労回復
- ・集中力アップ
- ・利尿作用

### テアニン = うま味、甘み

- ・カフェインの作用を穏やかにする
- ・癒し

### ビタミン

- ・肌トラブル予防

## 煎茶の美味しい淹れ方とポイント

1

沸騰した湯を湯飲み  
に注いで冷まします  
(70~80度)  
\*いい茶葉ほど低温で



2

急須に適量の  
茶葉を入れます  
\*4人分で6~10g  
(約大さじ2)



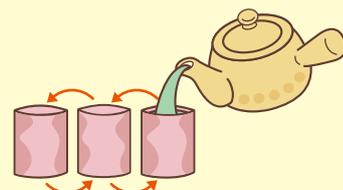
3

冷ました湯を急須に注ぎ  
ふたをして、しばらく  
待ちます  
\*湯がぬるいほど、茶葉  
をじっくりひろげるため  
に長めに  
\*急須をゆすると苦味、  
にごりが出ます



4

濃さが均一になるように、  
それぞれの湯飲みに、  
少しずつ注ぎます  
\*急須に残らないよう、  
最後の一滴まで注ぎ  
切ると、二煎目も美味  
しくいただけます



## 保存方法

- 保管場所は常温で冷暗所(食器棚の中など)に、2週間~1ヵ月で飲み切る量を保存して下さい。

- ※ たくさんお茶がある場合、冷凍保存がお勧めです。開封する場合は常温に戻してお使い下さい。



<http://kimuraseicha.com/> ~山科区竹鼻 木村製茶さんより~

## こんな時は!

湿気たり、風味が落ちたら...  
自家製ほうじ茶に!

### ・作り方・

フライパンにクッキングシートを敷いて茶葉をのせて、弱火でじっくり香りが出るまで炒して下さい。焦げないように注意しましょう。

## 薬をお茶で飲んでいい?

薬を緑茶で飲むと、貧血薬の鉄剤は緑茶に含まれるタンニンが鉄剤の吸収を妨げたり、風邪薬・鎮痛剤はカフェインの過剰摂取につながる場合もあるので、薬は水か白湯で飲むことをおすすめします。

健康にもいい作用がたくさんある緑茶。毎日の生活に気軽に取り入れられる食材であるというのも、うれしいですね。一度にたくさん飲むのではなく、継続して毎日、適量を飲むことをお勧めします。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、  
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 本店

## みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店

<http://www.miyako-ph.co.jp>