

薬局 だより

KI PHARMACY

2020 年 4 月号

お茶について



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

「♪夏も近づく八十八夜」から始まる『茶摘み』という文部省唱歌があります。この「**八十八夜**」とは、「節分」「彼岸」「入梅」「土用の丑の日」の「土用」と同様の、**季節を知らせる雑節**のひとつです。**立春から数えて 88 日目の日**を指し、**毎年 5 月 2 日頃**がこの日に当たります（**2020 年**は、うるう年のため**5 月 1 日**）。農業ではこの時期から夏の準備をし、種まきを行ったそうです。

そして、この頃に摘まれた**新茶**は、**冬の間に蓄えられた栄養価が高い**とされ、昔から珍重されてきました。

お茶どころでもある南国鹿児島では、実際の八十八夜よりも少し早い時期に**新茶摘み**が行われます。お茶の販売店では 4 月下旬辺りまで新茶の予約の受付をしているお店が多いです。新茶を確実に味わいたい方は、予約してみたいはいかがでしょうか。



「お茶」といっても「緑茶」だけではなく色々あります。それぞれの特長を知って、健康のために上手に取り入れていきましょう。

●「緑茶」も「ウーロン茶」も「紅茶」も『お茶』の葉からつくられます

お茶の中でも、**ツバキ科の常緑樹「チャ」の葉**から作られるものは、加工方法の違いによって、緑茶、ウーロン茶、紅茶などになります。

お茶の葉を摘み取ってすぐに加熱し、**発酵（酸化発酵）しない**ようにして作ったのが**緑茶**、**完全に発酵（酸化発酵）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。

また、緑茶は、加熱の方法の違いによって釜炒り製（中国式）、蒸し製（日本独特のもの）の二通りに分けられます。

<お茶の製造工程>

●緑茶（日本式）…… 不発酵茶

火を通す（蒸す）→ 揉む → 乾かす

●ウーロン茶 …… 半発酵茶

萎れさせる（発酵）→ 火を通す（炒る）→ 揉む → 乾かす

●紅茶 …… 発酵茶

萎れさせる（発酵）→ 揉む → さらに萎れさせる（もっと発酵）→ 乾かす

<緑茶の種類>

煎茶と**玉露**、**かぶせ茶**があります。お茶の木自体は同じものですが、**栽培方法に違い**があり、その結果、味わいにも違いが生まれます。

●煎茶 …… 通常、よく飲まれている緑茶です。

新芽が出てから摘み取りまで、ずっと**日光を浴びせて育てます**。

●**深蒸し茶** …… 蒸す時間が 2 倍程度長くすることにより渋みが抑えられ、抽出すると濃い緑色でまろやかなコクがあるのが特長です。

●**玉露** …… 早ければ新芽が出始めたら、もしくは茶摘みの約 3 週間前から**日光を遮って育てます**。遮光率（日光を遮る度合い）は、70%前後から始まり、茶摘み前には 90%以上の遮光率で育てます。

●**かぶせ茶** …… 玉露と同じく、**日光を遮って育てます**。

遮光期間が茶摘み前 1 週間から 10 日前後となっており、**遮光期間が玉露より短く**、遮光率は玉露より低く 50%前後なのが一般的です。

<茶葉を遮光する理由>

茶葉は、日光を浴びると葉の中で「**光合成**」という働きが起こります。

光合成が行われると渋み成分のカテキンが増加↑し、逆に遮光して光合成を抑えるとカテキンの増加を抑え、旨み成分であるテアニン等のアミノ酸の含有比率が増加↑します。**玉露**や**かぶせ茶**は、この光合成の働きを調整（抑制）するために遮光します。

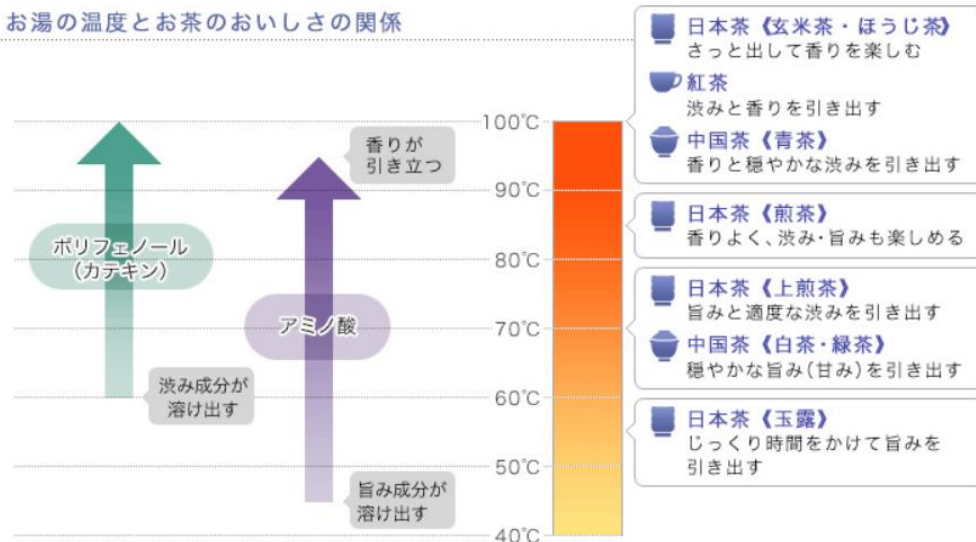
●煎茶のおいしい淹れ方

1. 沸騰したお湯を茶碗に八分目まで注ぎ、冷まします。
「湯冷(ぞ)まし」を使用してもOKです。
2. 適量の茶葉を急須に入れます。
目安：5人で10g（家庭にある大さじ2杯分）
3. 湯冷ましした茶碗のお湯を急須に注ぎます。
お茶が浸出するのを**60秒位**待ちます（**深蒸し茶は30秒**）。
お湯の温度は**70度～80度**が目安。
4. 少量ずつ茶碗に注ぎ、**最後的一滴までしっかり注ぎ切るようにします**。
※数人分注ぎ分ける時は、少量ずつ注ぎ分け、味を均等にします。
※急須にお湯が残っているとお茶の成分が浸出してしまい、二・三煎目が美味しくなくなります。**二・三煎目**はお湯を入れてから**10秒位**待ちます。



旨み成分である**テアニン等のアミノ酸**は**低い温度**の方が抽出されやすく、逆に**健康成分および渋み成分であるカテキン**は**高い温度**の方が抽出されやすいです。
カテキンを多く取りたい場合は、お湯の温度を少し上げて淹れてみましょう。

お湯の温度とお茶のおいしさの関係



●ウーロン茶

ウーロン茶は、中国茶のなかで青茶（チンチャ）というお茶の中の種類に該当します。半発酵茶の状態を青茶と呼び、発酵途中の色合いが銀青色になるためそう呼ばれています。



ウーロン茶の効果で大きな期待を持てるのが、**ダイエット効果**です。**ウーロン茶ポリフェノール**という成分が含まれており、**脂質の分解・吸収の働きを行う消化酵素である膵リパーゼの働きを抑えること**によって、体内で脂質の吸収をせずに腸まで運んで排出させてくれます。**むくみ解消**の効果もあります。カフェインが含まれていることで、体内に溜まった水分を尿の量を増やして外に排出するよう促してくれます。また、老化を早めたり体の不調に繋がる活性酸素をウーロン茶ポリフェノールが減らしてくれることで、アンチエイジングに効果があったり、虫歯の原因となる細菌の固まりを減らすこともラットを用いた実験で判明しています。

●紅茶

紅茶には**緑茶**と同様、**カテキン**が多く含まれており、多様な健康効果があるとされています。**高めの温度のお湯**で淹れると、**カテキン**が効果的に抽出されます。また、緑茶のところで述べました**テアニン**も、緑茶より少ないですが、ある程度の量が紅茶に含まれており、**リラックス効果**もあるとされています。産地によって**多種多様の茶葉**があり、**フレーバーティ**（有名なものでは**アールグレイ**）も多く作られていますので、自分の好みの紅茶を探すのもいいですね。



お茶といえば他にも、麦茶・そば茶・どくだみ茶・ジャスミン茶（茉莉花茶、プーアール茶）、柿の葉茶、ごぼう茶、ハーブティ等々、まだまだたくさんありますね。それぞれのお茶のいいところを知り、その時々で色々なお茶を楽しみながら、健康的な生活を目指して取り入れていけたらと思います。