

栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！

栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを設けました。

栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話します。

先日、抹茶の製造工場に行き、製造工程の見学から茶葉の官能検査体験、茶葉のブレンド、茶臼引き体験、茶道体験を行い、抹茶について勉強してきました。そこでは今月は抹茶について紹介したいと思います。

《抹茶》

抹茶は、覆下栽培で育てられ揉まずに乾燥した碾茶(てんちゃ)を石臼で挽いたものです。覆下栽培とは、寒冷紗(かんれいしゃ)などの黒い覆いで茶畑を覆い、日光を遮る栽培方法です。お茶の旨み成分であるテアニンは光にあると分解され、渋み成分であるカテキンになります。そのため、この方法で栽培することで茶葉は渋み成分が少なく、旨み成分が多いものとなります。抹茶は、上質なもののほど香りがよく、水色に濁りがなく、味がまろやかで旨みが強く渋みが少なくなります。

抹茶は、機器による品質検査はもちろんのこと、官能検査という人の感覚(視覚・嗅覚・触覚・味覚・嗅覚)による検査が行われ、用途に合わせた抹茶が作られます。

《健康効果》

抹茶は、茶葉そのものを体内に取り入れることから、茶葉の抽出液を飲む緑茶などに比べ茶葉の健康効果を効果的に得ることができます。

(カテキン)

- ・コレステロールの吸収を抑え排出を促すことでコレステロールを下げる作用
- ・虫歯の原因菌の増殖や付着を抑制することで虫歯予防
- ・食中毒菌が増殖するのを抑え食中毒を予防する
- ・病気の原因や体の老化を促す活性酸素の働きを抑える抗酸化作用
- ・糖の吸収を抑え血糖値の上昇を抑える
- ・脂質代謝を高めエネルギー消費量を増やすことで肥満予防

(カフェイン)

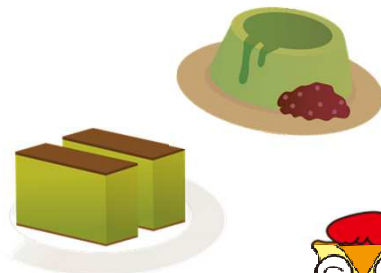
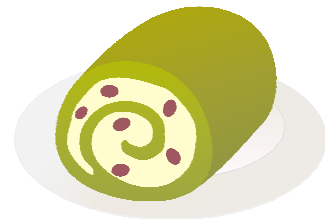
- ・計算力や記憶力の向上、運動能力の向上
- ・体脂肪の燃焼を促し、持久力の向上

(テアニン)

- ・気分をやわらげるリラクゼーション効果

抹茶はスーパーフードとも呼ばれお菓子や飲み物などの食品だけではなく、海外では化粧品やサプリメントにも使われています。先日、見学しました工場でも製造している抹茶の多くを海外に輸出しているとのことでした。海外でも人気の栄養豊富な抹茶を私たちも美味しくいただき健康効果を得ましょう。

*抹茶はカフェインを多く含みます。そのため、摂りすぎには気をつけましょう。



抹茶を使用した食品は美味しいですよ♪
適度な摂取量で良い効果を得たくさん得ましょう！！