

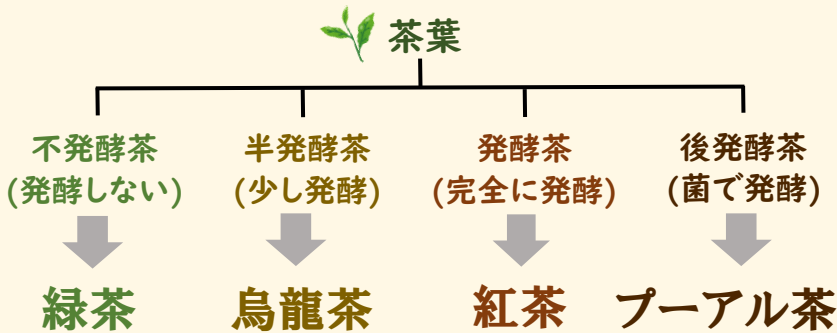
いろいろなお茶

日常的に飲む機会が多いと思われるお茶。様々な種類があり、どんなお茶を選べばよいか迷ったことはありませんか？知っているようで知らない『お茶』についてご紹介します。

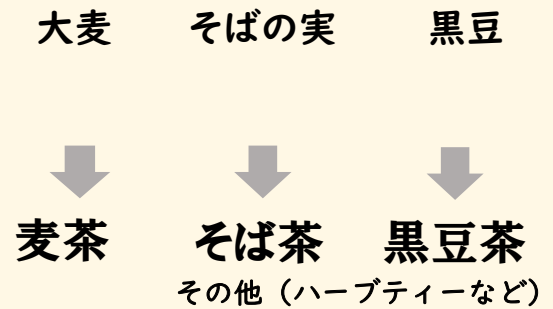
お茶の種類

私たちが日常的に飲んでいるお茶は茶葉からできているものと茶葉以外からできているものとの大きく2つに分けられます。茶葉からできているものは発酵度の違いで大きく4つに分類されそこから製法などでより細かな種類に分類されます。

茶葉を使用



茶葉以外を使用



上手に活用しましょう！

茶葉からできているものには共通の成分が含まれています。一方、茶葉以外を使用したものは原料が違えば含まれる成分も違ってきます。目的や好みに合わせて上手に取り入れましょう。



茶葉に含まれる主な成分

- ・ カテキン…抗菌作用、抗酸化作用
脂肪の吸収を穏やかにする等
- ・ カフェイン…覚醒作用、利尿作用等
- ・ アミノ酸 (テアニン) …リラックス効果等



茶葉以外の原料に含まれる主な成分

- ・ アルキルピラジン…高血圧の改善等
(大麦)
- ・ ルチン…血流の改善等
(そばの実)
- ・ イソフラボン…脂質代謝の改善等
(黒豆)

など



冬の時期には体を温める作用のある発酵茶がおすすめです。

『お茶を飲む』ことを生活の一部として取り入れている方も多いのではないのでしょうか？香りや味の好みで選ぶもよし。成分や効能で選ぶもよし。また、その時々気分や体調で様々な種類のお茶を試してみるのもよいでしょう。これを機にお茶に詳しくなってみてはいかがでしょうか？

