

AROGA Letter

Vol.14



～新茶の季節がやってきた～

緑茶で心も体も健康に！

日頃、どんな飲み物を飲んでいますか？

缶やペットボトルで手軽に飲めるコーヒー、紅茶、清涼飲料水ばかりになっていませんか？

世界的には紅茶が約7割を占めていますが、日本ならではの緑茶も楽しみましょう。

日本緑茶は、煎茶、玉露、ほうじ茶など17種類に分類されています。

それぞれ色や香りが異なり、抽出する温度や時間によっても成分が違ってくるので、いろいろな味わいが楽しめます。



緑茶に含まれる主な成分は、**カテキン**、**カフェイン**、**フラボノール**、**ビタミンC**、**ビタミンE**、**γ-アミノ酪酸**、**サポニン**など。(農林水産省)

今回はさまざまな作用が明らかになりつつあるカテキンに注目します。

緑茶の主なカテキンは4種類、**エピカテキン(EC)**、**エピガロカテキン(EGC)**、**エピカテキンガレート(ECG)**、**エピガロカテキンガレート(EGCG)**。抗酸化、抗炎症、抗がん、抗ウイルスなど生理的活性効果が最も高いとされているのが**EGCG**です。

EGCGは苦味と渋味があり、高温のほうがよく抽出されます。

熱いお湯で煎茶をいれて渋くなった経験はありませんか？

EGCGの効果を考えれば、渋いお茶も悪くないのです。

一方で、**EGC**には自然免疫能を高めたり、心理的ストレスを軽減させる効果があります。

ただし、EGCGの比率が高いとEGCの効果は抑えられてしまいます。

EGCGは低温だと抽出されにくいので、EGCやうまみ成分の**テアニン**の良さを引き出すには**水出し緑茶**がお勧めです。

緑茶は抽出する温度によって、味の違いだけでなく効果にも違いが出ます。

生活のシーンに合わせて、いろいろな緑茶を楽しんでみませんか？



HOT or COLD?

