

エスマイル通信

管理栄養士編

Vol.57

特集：お茶ってすごい！？
お茶の淹れ方



お茶ってすごい！？

お茶といえばカテキン。カテキンといえば体に良い成分。というふうに私のたちの頭の中には刷り込まれています。しかし、実際に何が体に良いのか簡単には答えられません。今回はそんなお茶のすごさをお伝えします♪



▼お茶って？

「茶」のもととなる「チャ」という植物があります。この「チャ」の木の葉を摘み、揉んだり、発酵させたり、乾かししたりしてできるのが「茶」です。これらの工程の違いで、大きく緑茶、ウーロン茶、紅茶の3種類に作り分けられます。

▼お茶に含まれているもの、効果・効能

サポニン

血圧低下作用
抗インフルエンザ作用

カフェイン

覚醒作用
利尿作用
二日酔い防止

テアニン

神経細胞保護作用
リラックス作用

ビタミンC

皮膚や粘膜の健康維持
抗酸化作用

ビタミンB2

皮膚や粘膜の健康維持

葉酸

神経管閉鎖障害の発症予防
動脈硬化予防

カテキン

血中コレステロールの低下
体脂肪低減作用
がん予防
抗酸化作用
虫歯予防、抗菌作用
抗インフルエンザ作用
血圧上昇抑制作用
血糖値上昇抑制作用
口臭予防

お茶にはさまざまな
効果効能がある成分
が含まれています
ね！特にカテキンは
良いことばかり♪



▼お茶の適材適所

朝の目覚めに 玉露・抹茶・煎茶

カフェインとテアニンがともに作用し、さわやかな目覚めに

酔い覚まし、二日酔いに 濃い目にいれた煎茶

カフェインが脳の酔いを醒まし、ビタミンCがアルコールの分解を助
けます

食後に 番茶

カテキンが口の中の雑菌の繁殖防止し、口臭予防に役立ちます

気分転換に 玉露・抹茶

テアニンが脳のα波の出現を促進し、リラックス効果があります

風邪予防に 煎茶・番茶・紅茶

カテキン類の殺菌作用は、風邪やインフルエンザのウイルスにも抵抗す
る力を持っています

お茶の淹れ方

●煎茶の淹れ方

作り方

【用意するもの】

- ・急須
- ・湯呑（人数分）
- ・お湯（沸騰したもの）
- ・茶葉



1. お湯を湯呑に注ぐ（湯呑の8分目程度）
2. 急須に茶葉をいれる
（ティースプーン×人数分）
※煎茶は1人2～3gが目安です
3. 湯のみの湯を急須に注ぎ、蓋をして静
かに待つ（1分程度）
4. 急須から湯呑にお湯を注ぐ
※量と味わいが均等になるように
「まわしつぎ」をします

甘みを出したいとき

→ お湯の温度を低くする
浸出時間を長くする

苦みや渋みを出したいとき

→ お湯の温度を高くする

●煎茶の淹れ方 冷茶ポット編

作り方

【用意するもの】

- ・冷茶ポット
- ・茶葉
- ・だしパック
- ・お湯（少々）
- ・水

1. だしパックの 1/4～1/3 程度茶葉を
入れる
2. 冷茶ポットにパックをいれ、茶葉が浸
かる程度にお湯を注ぐ
5分ほどたって茶葉が開いてきたら水
を注ぐ
3. お茶の成分が出てきたら、パックを取り
出してできあがり



エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフに
お声をおかけ下さい。 管理栄養士 井上（石井）