



クリニックレポート



Push Up : 新茶を楽しもう

若葉の緑が日ごとにすがすがしい今日この頃、5月といえば『新茶』の季節ですね！ 三重県は静岡県・鹿児島県に続いてお茶の生産量が国内第3位でかぶせ茶生産ではなんと国内第1位（農林水産省統計データ）のお茶処でもあります。今回は**緑茶が持つ様々な効果**についてお話ししたいと思います。



(1) 一番茶（新茶）は味が良いだけではない？！

「一番茶（新茶）」は、一番茶収穫後 1 ヶ月後にとれる「二番茶」や、2 ヶ月後にとれる「三番茶」に比べて、苦渋いカテキンやカフェインが少なく、**旨み・甘味の成分であるテアニンが多く含まれます**。このテアニンは緑茶特有のアミノ酸で、**緊張や興奮状態を落ち着かせ、身体や精神をリラックスさせる効果**があるとされ、ストレス解消効果が期待されます。

(2) リラックス効果で血流が良くなり冷え改善！

新茶に多く含まれるテアニンにより、リラックス状態から筋肉がゆるむ ⇒ 血管が拡張 ⇒ 手足の血流が良くなり冷え症の改善に繋がると考えられています。

(3) ビタミンCで美肌効果も！

熱に弱いと言われているビタミンCも、緑茶では80度の熱でも成分が壊れず耐えられるといわれています。ビタミンCは弾力のある素肌作りに欠かせません（水分の減少を防ぎ、肌の色を黒くするメラニン色素の生成を抑制する効果もあります）。

お茶には、飲む以外にも多くの利用法があります



【緑茶風呂】

ガーゼなどでつくった袋に茶葉や茶がらなどをいれて湯船に入れる（乾燥茶がらでも可）。美肌効果や、あせも・湿疹などの皮膚病を改善する効果が期待できます。



【キッチン用品の洗浄】

まな板や包丁などを緑茶の茶汁で洗うと臭いが取れやすく、また殺菌効果もあるので一石二鳥です。



抗酸化作用のあるビタミンA・Eは水に溶けない性質。「飲むお茶」では摂れないこれらのビタミンも、「食べるお茶」から摂ることが可能です！！



【お茶の出がらし佃煮】

使用済み茶葉 --- 100g
しょうゆ ----- 大さじ2
砂糖 ----- 大さじ1
みりん ----- 大さじ1
酒 ----- 大さじ1

1. 使用済み茶葉を絞る。
2. 1. に調味料をすべて加え、水分を飛ばしながら炒る。
3. 水分がなくなったら出来上がり♪

じゃこ・鰹節・ごまなどを加えるとさらに美味しく栄養価もUPします！！

