

りよく ちゃ ひ
緑茶の日

Nutrition
News
5月



お茶の木は生命力が強く、葉を摘んでもまた新たに芽が出てくるので、年3回ほど茶摘みが行われますが、中でもその年最初の若芽で作るお茶が、新茶（一番茶）です。八十八夜が初摘みの日とは限りませんが、大体4月中旬～5月下旬頃が新茶のシーズンです。新茶には若々しい香りとお新鮮な味わいがあり、旨味成分が多く含まれます。二番茶、三番茶になるにつれ、茶葉は大きく硬くなり、渋みが増すそうです。八十八夜に摘まれたお茶は縁起が良いと言われ、この日に摘んだお茶を摘んだお茶を一番茶（五月末までに新芽を摘んで入れたお茶で「新茶」ともいいます）として飲むと、一年を無病息災でいられると伝えられています。

ねつ つよ ちゃ こうちゃ
熱に強いお茶のビタミンC。なぜか紅茶はゼロ？

フルーツや野菜に含まれるビタミンCは熱に弱く、加熱すると栄養価はグッと下がりますが、お茶のビタミンCはカテキンが守るため熱にも強く、温かいお茶で飲んでも料理に使っても壊れにくい特性があります。緑茶5杯でレモン果汁100g分と同じ量のビタミンCを摂ることができます。同じお茶の仲間でも、紅茶のビタミンC含有量はゼロです。これは、お茶が「不発酵茶」であるのに対し、烏龍茶は「半発酵茶」、紅茶は「発酵茶」で、加工中にどんどん減少してしまうからです。

しゅってん にほんちゃぎょうたいせいきょうかすいしんきょうぎかい
出典：日本茶業体制強化推進協議会HP

ねん がつ にち えいようかんりしつ
2023年5月1日 栄養管理室

