

緑茶はわたしたちの身近な飲み物のひとつです。茶葉の栽培や製造の仕方によって煎茶、釜炒り茶、玉露、かぶせ茶、ほうじ茶、番茶などいろいろな種類に分けられます。

また緑茶にはたくさんの成分が豊富に含まれていて、病気の予防や体調不良の改善など健康機能のサポートにも役立っています。代表的な成分として緑茶カテキンがあり、抗酸化作用や殺菌・抗菌作用などさまざまな健康効果を持つとされています。ほかにもカフェインやテアニン、ビタミンやミネラルなど体調を整えるのに役立つ成分がたくさん含まれており、緑茶の淹



れ方や飲み方を工夫することでより高い効果を得ることが期待できます。たとえば、水出し緑茶や抹茶を飲めばストレスの軽減や睡眠の質の向上といった効果が期待できます。これは緑茶が持つアミノ酸であるテアニンのリラックス効果によるものです。水出し緑茶はカフェインの量が少なくテアニンが抽出される割合が高くなります。食事と一緒に熱めのお湯で淹れた煎茶を飲めば体脂肪の減少が期待できます。これは脂肪燃焼の促進や、脂肪吸収を抑える効果のある緑茶カテキンと脂肪燃焼効果のあるカフェインの機能によるものです。熱いお湯で淹れることで緑茶カテキンとカフェインの量が多くなります。また緑茶カテキンはむし歯や歯周病の原因となる細菌を殺菌する効果があり、緑茶に含まれるフッ素とともにむし歯になりにくい口腔環境をサポートしてくれます。緑茶を日常生活に取り入れて味や香り、健康のサポートなどいろいろな楽しみ方を試してみるのはいかかでしょうか。

参考：

緑茶はすごい！ 健康寿命をぐんぐん延ばす 淹れ方・飲み方・選び方 中央公論新社