

栄養部ニュース 5月号

発行：杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日：2025年5月1日 No.25-5



5月1日は八十八夜

八十八夜とは立春から数えて八十八日目にあたる日のことで、2025年は**5月1日**です。八十八夜は春から夏に移る節目の日、縁起のいい日とされてきました。この時期は茶摘みの最盛期であり、気候条件も含め極上のお茶になります。また、八十八夜に摘み採られるお茶は、古来より不老長寿の縁起物の新茶として珍重されています。



緑茶の成分とは？

①タンニン

緑茶の渋味成分であるタンニンは、あと味にほのかな甘みを呈したカテキン類の一種です。カテキンには血中のコレステロール低下作用、体脂肪低減作用、血圧上昇抑制作用があります。

②カフェイン

苦味がありお湯によく溶けます。カフェインには覚醒作用があり、シャキッとしたい、やる気を出したいときにおすすめです。

③テアニン

緑茶特有の成分です。脳や神経細胞の興奮を抑える作用がありリラックス効果があるとされています。

緑茶以外のお茶にも様々な効能があります。「**ほうじ茶**」は緑茶の中の「煎茶」を強い火で炙ったお茶です。

焙煎された茶葉を使用しようしているため、香りばしい香りと独特の味わいが特徴です。この焙煎過程によって緑茶よりカフェイン量が減少します。また、香気成分であるピリジンはリラックス効果があるとされています。

お茶の過剰摂取が良くない方もいます。
医師または管理栄養士にご相談ください。

参考：山西貞 「お茶の科学」 株式会社裳華房 1992年
作成：杏林大学医学部付属病院（三鷹） 栄養部 監修：栄養委員会

Point



お茶をおいしく入れるコツ

お茶の旨味を決めるアミノ酸は約 **50-60℃**、渋味を決めるカテキンや苦味を決めるカフェインは約 **80℃**でお湯に溶け出す特徴があります。



約 **50-60℃**の低温で入れるお茶は渋味や苦味が出る前に旨味を楽しむことができます。**80℃**以上の高温で入れるお茶は渋味や旨味を楽しむお茶に最適です。なお、お茶の香りは低温よりも高温の方がよく立ちます。通常、日本茶は **70-80℃**、ほうじ茶は **80-90℃**、1分弱抽出します。

★新茶を楽しむために通常よりも低めの温度（**50-60℃程度**）で**長め**に抽出することで、また別の味わいが楽しめます。



これから気温が高くなるため熱中症や脱水症のリスクが上昇します。
そのため、積極的に水分補給をしましょう！