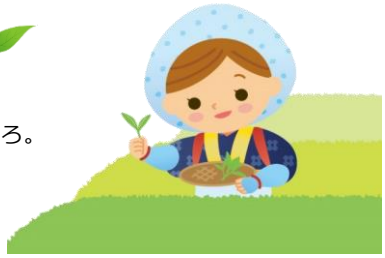
セントケア便り

2024年
5月号

～発行～
セントケア東京株式会社

こんにちは。セントケアです。
セントケア便りは、皆様の生活の中でご活用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

5月は「新茶」の季節です



唱歌「茶摘み」で「夏も近づく八十八夜」と歌われるように、古くから一番茶を摘むのは八十八夜のころ。
立春から八十八日目の5月2日ごろ（2024年は5月1日）です。
5月に出る新芽のみを摘んで作る一番茶を「新茶」と呼びます。新茶を飲むと一年間、無病息災で過ごせると伝えられています。また、新茶には健康にうれしい効能がありますのでご紹介いたします。

新茶の効能とは・・

①リラックス効果

緑茶は、ストレス軽減や快眠に効果があると言われています。その効果をもたらすのは緑茶に含まれている「テアニン」というアミノ酸。このテアニンには緊張や興奮状態を 落ち着かせ、精神をリラックスさせる効果があります。新茶にはとくにこの「テアニン」が多く含まれています。

②風邪予防

緑茶に含まれるカテキンはポリフェノールの一種で強い抗酸化作用があり、様々な病気の原因である活性酸素の発生を防いでくれます。

③虫歯・口臭予防

お茶には歯の表面をコーティングするフッ素が含まれているので、虫歯予防に効果大。また、カテキンが口臭予防に威力を発揮します。

④美容効果

緑茶には、美肌効果のあるビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、肌に潤いをもたらすコラーゲンの生成にとても深く関わっており、肌の保湿には欠かせない成分です。また、緑茶に含まれるビタミンCは熱に強いため、熱いお茶でも効果が薄れることはありません。

煎茶の美味しい淹れ方ご紹介

お茶にはそれぞれの茶葉にあったお湯の温度があります。
煎茶には80～90℃くらいが適しています。

人数分の湯のみによく沸騰したお湯を8分目まで注ぎます。（これでお湯の温度が約10℃下がります）

茶葉は3人で7gくらいいれます。
(人数が少ない場合は一人分の茶葉を多めに)
茶葉を入れた急須に湯のみから直接お湯を注ぎます。

約1分蒸らします

湯のみにお茶を「まわし注ぎ」します。
①→②→③、③→②→①のようにすることでお茶の濃さが均一になります。
最後の一滴にはうまみが凝縮していますので最後まで出し切りましょう。