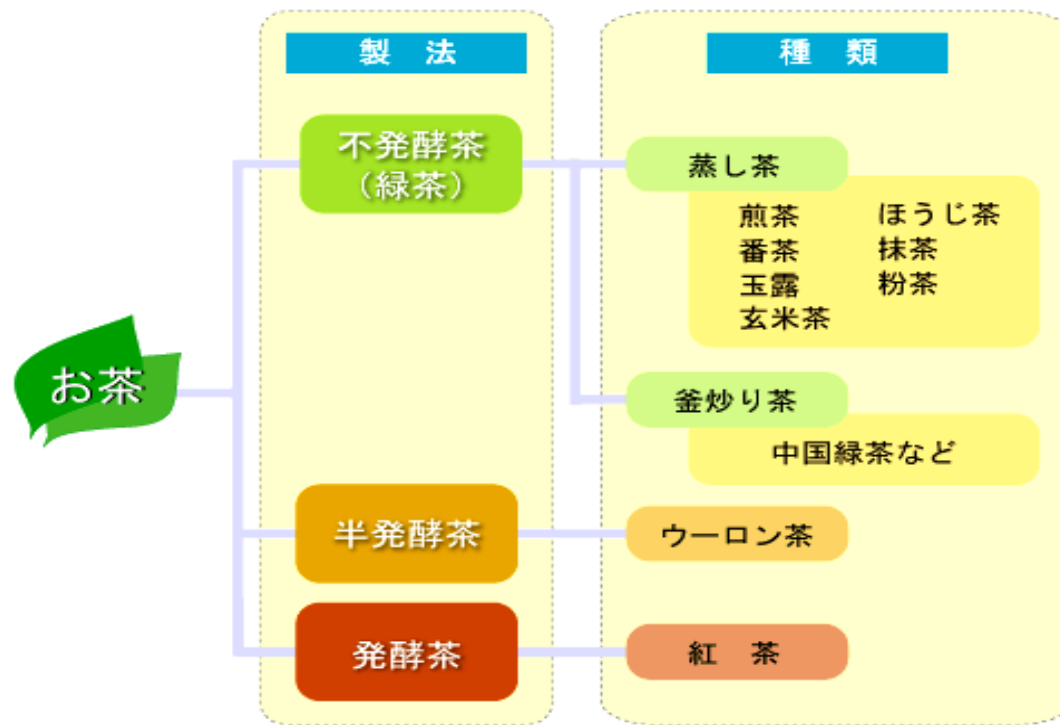


# お茶ってすごい！

お茶には、抹茶・玉露・煎茶・番茶・ウーロン茶・紅茶、などなど…いろいろな種類がありますよね～でも、元々はぜん～ぶ「同じお茶の葉」からできているんですよ～！

## 製茶法と茶の種類



## 「お茶の木」とは～

- ・ツバキ科の常緑樹で、原産はインドと中国の国境あたり。
- ・インドの野生種は高さ8～15m、日本や中国では1m前後の低木。
- ・温暖多雨の気候を好み、品種はアッサム種と中国種に大別。

## 「カテキン」とは～

・カテキンとは茶葉に含まれる**渋み成分**のこと、**ポリフェノール**の一種です。生理作用としては以下のようなことが確認されています。

- ・抗酸化作用があり、細胞の老化を防ぐ
- ・悪玉コレステロールを下げる
- ・血糖値の上昇を抑える
- ・血圧上昇を抑える
- ・ガンを予防する
- ・消臭効果
- ・虫歯予防
- ・殺菌作用
- ・腸内細菌をコントロールする
- ・アレルギーを予防する



## お茶の種類と特徴

**カテキンが最も多いのが緑茶。「緑茶ってすごい！」も併せてご覧ください。**

不発酵茶	<b>緑茶</b>	・生葉をそのまますぐに蒸し上げたのが煎茶。発酵させないので、葉の鮮やかな緑色が保たれています。同じ不発酵茶でも、釜炒り茶は、釜で炒るので茶葉は少し黒っぽい色をしています。 ・不発酵のためビタミンCが酸化されず、またカテキンも成分変化しないため、いずれも多く含まれます。
半発酵茶	<b>ウーロン茶</b>	・緑茶と紅茶の中間の製法で作られているのが半発酵茶。摘み取られた茶葉は、一定時間放置され、適度に酸化が進んだあとに、釜炒りされます。主に亜熱帯の台湾、中国福建省で生産されています。 ・半発酵のため、カテキン・ビタミンCともに緑茶と紅茶の中間程度含まれます。
発酵茶	<b>紅茶</b>	・生葉を完全に発酵させたのが紅茶。紅茶の葉が黒っぽい色をしているのは、酸化酵素が十分に働いているからで、発酵によりカテキンは成分変化し、ビタミンCも低下しています。