緑茶もウーロン茶も紅茶も、同じ茶葉から作られる！違いは発酵の仕方

緑茶、ウーロン茶、紅茶、プーアル茶はすべて「チャノキ（学名：カメリア・シネンシス）」というツバキ科の植物の葉から作られています。同じチャノキから採った葉でも、味や色が違うのは、**発酵方法や発酵の度合い**が異なるためです。緑茶の青々とした葉緑素は、発酵(酸化)によって褐色化していきます。

お茶の「発酵」は、茶葉中の酵素が**酸化**すること。発酵は、加熱することで止まります。

低 ▶▶▶▶▶▶▶▶ 発酵度 ▶▶▶▶▶▶▶▶ 高

緑茶（鮮やかな緑色）

不発酵茶

［発酵しない］

摘んですぐに加熱し、発酵を止める

ウーロン茶（黄褐色）

半発酵茶

［半分だけ発酵］

葉の周辺部の色が茶色に変色し始めると発酵を止める

［カテキン量：緑茶の45～70%］

紅茶（赤褐色）

発酵茶

［完全に発酵］

最後まで酸化させ、茶葉が褐色になるまで発酵させる

［カテキン量：緑茶の30～40%］

プーアル茶（黄色～褐色）

後発酵茶

［微生物で発酵］

緑茶同様、摘んですぐに加熱し発酵を止めるが、その後、微生物によって発酵させる

多 ―― カテキン量 ―― 少

緑茶やウーロン茶、紅茶にも、たくさんの種類があるわよね？

そうですね。お米にも様々な種類があるように、チャノキにも、その土地に合わせて改良された品種が、世界中にたくさんあります。生育環境が異なると、葉の大きさや形、木の高さも異なり、もちろんカテキンの量も変わってきます。

カテキンを上手に摂るには？

カテキンは、茶葉の品種、栽培条件、日照量、摘採時期、お茶の淹れ方などによって、含有量は変化します。

カテキンを多く摂るために

●**カテキンが多いお茶を入れたい場合はお湯の温度を高く、抽出時間を長く**

美味しい入れ方をした緑茶より、カテキンが約1.6倍になるともいわれています！

抽出温度 **90℃** 抽出時間 **約60秒**	ちなみに、緑茶の美味しい入れ方は抽出温度70～80℃、抽出時間約40秒が目安です。

●**深蒸し茶を選ぶ**

一般的な緑茶と比べて、約2倍の時間をかけて蒸す**深蒸し茶**のカテキン量は、1.28倍ともいわれています。茶葉からカテキンが抽出されやすくなっているものの、渋味は強くありません。

茶葉を丸ごと粉状にしたお茶は、成分を余すことなく摂ることができるため、あわせて活用してみてはいかがでしょう。

1日の摂取目安量は？

「日本人の食事摂取基準」（厚生労働省）では、カテキンの摂取目安量は設定されていません。欧州食品安全機関（EFSA）では、サプリメントとして、エピガロカテキンガレート（緑茶に最も多いカテキン）の1日摂取量が800mg以上になると、血清トランスアミナーゼ（AST,ALT）が上昇するという報告があります。（AST,ALTは、アミノ酸合成に関与する酵素で、肝臓の機能障害により上昇します）

カテキンの摂り過ぎは？

緑茶の場合、カテキンの過剰摂取による副作用は起こりづらいと考えられています。しかしサプリメントでカテキンを摂る場合、過剰摂取になる可能性があります。カテキンを過剰に摂ると、胃腸障害を起こす可能性もあるため、利用する場合は、商品に記載されてある1日の摂取目安量を守るようにしましょう。

カテキンを含み美味しく飲めるのは、**二番茶**だといわれています。市販ペットボトルのお茶も、二番茶が多く使われています。

カテキンが多いのはどの時期のお茶？

※お茶の摘採時期は、品種や気候、生育状況、立地条件により若干異なります。

4月下旬～5月上旬頃	▶ 一番茶（新茶）	その年の最初に生育した新芽を摘み採ったお茶は、旨味成分が多く、最も美味しい。
6月～7月頃	▶ 二番茶	夏の強い日差しを浴びて育っているため、カテキンを多く含む。一番茶に比べ、苦味・渋味を感じる。
7月下旬～8月上旬頃	▶ 三番茶	カテキンがさらに多く、苦味や渋味もより強くなるが、旨味成分が少ない。

お問合せ

今回掲載した内容などご質問がございましたら、おもてなし担当者宛（omotenashi@so.tohoyk.co.jp）へ「医療機関または薬局名」、「ご連絡先」等ご明記の上、メールにてお問合わせください。また、お問合わせ頂いた内容につきましては、弊社営業担当者と情報を共有させて頂く場合がございますので予めご了承ください。※本誌の内容を無断で転記・転載することはお断りしております。