



## お茶の種類と、その成分について教えて

### 種類のちがうお茶も、チャの葉から作る

お茶には、ウーロン茶、紅茶、ふつうの日本茶、玄米茶、麦茶、コーヒーなどいろいろありますね。このうち、コーヒーと麦茶以外は、みな、チャの葉から作られています。

日本茶は、つんできたチャの葉を、むして発酵しないようにし、乾燥させます。ウーロン茶と紅茶は、葉を発酵させて作るため、それぞれちがう、お茶のかおりができてきます。

### お茶を入れる湯の温度で、味が変わる

お茶のしぶ味の成分は、タンニン（カテキンともいう）、苦味のもとカフェイン、おいしい味は、グルタミン酸（化学調味料や、コンブのだしのもと）の1種です。

お茶に90℃以上の高温の湯を入れると、カフェインがよくとけ出して苦味が強くなり、70～80℃ぐらいではしぶ味、50℃ぐらいでうま味が出てきます。

チャの葉には、たんぱく質やビタミンA、B、Cや、カリウムなどの無機質も豊富にふくまれています。お茶の中にとけ出す量は、あまり多くありません。（監修・矢野 亮）

### お茶の種類と、お茶にとけ出す成分

茶の種類	カルシウム	カリウム	リン	ビタミンC	カフェイン	タンニン	条件
番茶	3mg	21mg	1mg	2mg	0.01%	0.03%	茶 15g を 90℃ の湯 650ml に入れる
ウーロン茶	2mg	13mg	1mg	0mg	0.02%	0.03%	
紅茶	2mg	16mg	3mg	0mg	0.05%	0.01%	茶 2.5g を 90℃ の湯 100ml に入れる

1 mg は、0.001 g

