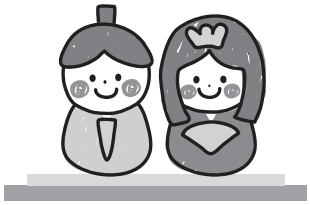
栄養ニュース　R2. 3月号

＝ 福岡徳洲会病院 栄養管理室発行 ＝

個別の栄養相談を行っています。お申し込みの方は主治医までどうぞ!!



桜のつぼみも膨らみはじめ、早春の息吹を感じるこの頃です。
皆さんお変わりはございませんか。
今回はお茶の種類と効果や特徴についてご紹介します。

「緑茶」も「ウーロン茶」も「紅茶」も『お茶』の葉からつくられます

お茶は、全てツバキ科の常緑樹「チャ」の葉から作られますが、加工方法の違いによって、お茶の葉を発酵させずに作った緑茶、半発酵のウーロン茶、完全発酵の紅茶などになります。後発酵茶は微生物によって発酵させたものでプーアル茶などです。また、チャノキ以外の植物の葉、花、根などを材料として湯を注ぎ抽出したものも「茶」と呼ばれ、それらの「茶」を、一般的な茶と区別するため茶外茶などと呼ばれています。身近なものでは麦茶やコーン茶、ごぼう茶、ドクダミ茶などがあります。

お茶の種類と効果や特徴

緑　茶

カテキンが多く、コレステロールや体脂肪の低下に効果的。抗菌、消臭作用などがあります。
2015年には国立がん研究センターが緑茶を飲む習慣が死亡リスクを減らし、長寿につながるという研究結果を発表し、話題になりました。

ほうじ茶

煎茶や茎茶などをキツネ色になるまで炒り、香ばしさを引き出したもの。緑茶にはない甘味があるのも魅力です。焙ずることで苦味成分のタンニン(カテキンなど）が壊れ、渋味や苦味が抑えられるので、近年お菓子の材料に注目されています。
カフェインは緑茶に比べて少なめ。

紅　茶

香りが優れておりダージリンやアッサムなどがあります。紅茶には風邪の大御所であるインフルエンザのウィルスの活動、増殖を抑える働きがあることが確認されています。ただし、紅茶にミルクを加えると、この作用は弱まってしまうため注意。
虫歯予防の効果もあります。

麦　茶

原料となる大麦には体を冷やす効果がある。飲み過ぎると冷えやむくみにつながるので注意が必要。利尿作用があり、尿と一緒に体の熱を体外に排出してくれるので、夏に麦茶を飲むのは理にかなっています。麦茶にはカフェインが含まれていないため、子どもや妊婦さんにもおすすめです。

ウーロン茶

茶葉が発酵する過程のなかでポリフェノールと結合し、ウーロン茶ポリフェノールという独自の成分が作られます。ウーロン茶ポリフェノールには、中性脂肪の燃焼を促す効能があることが分かっているため、肥満の予防や解消に効果が期待でき、特に脂っこい料理には、ウーロン茶を一緒に摂ることをおすすめです。

コーン茶

炒ったトウモロコシの実をお茶にしたものです。健康茶の中では鉄分・食物繊維を抜群に多く含みカフェインゼロのため子供や妊婦さんにお勧め。便秘解消に最適で体を温める効果が高く、冷え性解消に効果的。利尿作用も強いためむくみ解消にもつながります。

お茶を使ったレシピ紹介

簡単にできる！ほうじ茶プリン

材料【1人分】

牛乳 …… 70cc
生クリーム …… 30cc
砂糖 …… 15g
粉末ほうじ茶… 大さじ1ｇ
ゼラチン …… 2g
お湯……大さじ0.5杯

作り方

❶ゼラチンはお湯でふやかしておく。鍋に牛乳、生クリーム、砂糖を入れ沸騰しない程度に温める。
❷ふやかしたゼラチン、ほうじ茶粉末を混ぜ溶かし、容器に入れる。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

☆お好みでクリームやあんこをトッピングしても美味しくいただけます☆

1人分	栄養量235kcal ／ たんぱく質5.4ｇ ／ 塩分0g

紅茶クッキー

材料【約5枚分】

無塩バター ……16g
三温糖 …… 8g
薄力粉…… 35g
紅茶… ティーバッグ1袋
卵白…… ⅓個

作り方

❶無塩バターを常温に戻して三温糖を加えて泡立て器で練り混ぜ、卵白を加えて滑らかになるように混ぜ、紅茶葉を加えて合わせます。
❷薄力粉を加えてひとまとめにし、ラップでくるみ棒状にして冷凍庫に保存します。
❸包丁で切ってパラフィン紙を敷いた天板に並べて、180℃に余熱したオーブンで10～12分焼き、あら熱を取りできあがり。

1人分	栄養量280kcal ／ たんぱく質4.8g ／ 塩分0g

福徳弥生会のご案内

糖尿病、糖尿病予備軍の方対象の糖尿病教室『福徳弥生会』を行っています。気軽にご参加ください！

●場所：当院４階　講堂３　　●時間：午前１１時～１２時（原則第３火曜日）

＜2019年度年間予定表＞

日　程	題　目	担　当
3月17日	運動療法について	リハビリテーション科

＊諸事情により内容や場所が変更になる場合があります。

お問い合わせは、福岡徳洲会病院 ☎092-573-6622（代表）リハビリテーション科：村中・平川 まで