

## 美人をつくる朝のお茶

日本茶インストラクター 市川雅恵



朝茶は七里戻ってでも飲め、という日本の諺があります。七里の距離は、ハーフマラソンなみです。なぜそのように言われていたのでしょうか？布団から出るのがつらくなる冬の季節、朝1杯の温かいお茶で、目が覚め、ビタミンが摂取でき、代謝アップにつながります。冬の季節だからこそその朝茶の活用法をご紹介します。

### 朝茶は七里戻ってでも飲め

「朝茶は七里戻ってでも飲め」という昔のことわざ、1里は3.9キロですので、7里だと27.3キロメートル。朝、お茶を飲むことを忘れたら27.3キロの距離を引き返しても飲め、とすすめているから凄いですね。ハーフマラソン以上の距離を戻るのですから。

まず、朝にお茶を飲むと目が覚めます。1杯（100ml）のお茶には、およそ20～50mgのカフェインが含まれていて、眠気覚まし効果があります。カフェインの摂りすぎはいけません、少々であれば身体の機能を活発にしてくれます。また、緑茶の健康効果で最も注目されるのは茶カテキンが持つ、強力な抗酸化作用です。抗酸化作用とは、体内で発生する活性酸素によって起こる細胞の酸化を防いでくれる作用です。細胞の酸化イコール「老化」です。ですから、成人したら意識的に抗酸化作用を持つ食品を取り入れていくのが理想的です。お茶は湯を注ぐだけで簡単に抗酸化作用のあるカテキンという成分を取ることができます。ほかに、普段の食生活で不足しがちな各種ビタミン類も豊富に含まれています。美しい素肌づくりには欠かせないビタミンCをはじめ、ビタミンB1、B2、B6、B12、ナイアシン、パテトン酸、ピオチン、葉酸などが水溶性成分として湯呑の中に入っているのです。温かいお茶を飲んで、きちんと眠気を覚まして、身体の機能も目覚めさせておくことで、1日の代謝アップにもつながります。

人間の身体は、健康な状態では弱アルカリ性に保たれていますが、外食や高カロリーな食事など偏った食生活を続けていると、酸性に傾いて体調がなんとなく優れないということも起こります。お茶はそんな身体の酸性化を防ぐ微量元素やミネラルも含むアルカリ性食品です。カリウム、ナトリウム、カルシウム、マンガン、亜鉛など

多くのミネラルが身体のペーハーを調節して体調を整えてくれるともいわれています。

忘年会や新年会などで、つい飲みすぎ食べ過ぎることも増える季節こそ、1杯のお茶でリラックスしながら、健康管理として体調の微調整に役立ててほしいものです。

### 日本茶をおいしく淹れよう！

ティーバッグだとダメですか？とよく聞かれますが、ダメではありません。どうしても時間が無い、急須がない、という方はティーバッグでも十分です。ただ、やはり急須で淹れるお茶は格別の美味しさです。お茶を淹れるときにふわりと香るお茶の良い香りにも癒されます。

1人分の美味しいお茶の淹れ方として、急須に大きめに軽く1杯（煎茶で約7～8gくらいです）の茶葉をいれます。沸騰したお湯をいったんマグカップにとり、マグカップから茶葉のはいった急須に注ぎます。お湯が入ったら、急須の蓋をして少し待ちます。深蒸し煎茶であれば約30秒、普通煎茶であれば約60秒待ちましょう。深蒸し煎茶の場合は茶葉が細かいので短い時間で浸出できるようになっています。

この待っている時間にお湯の中にお茶の美味しさや成分がゆっくり溶け出していき、味わい深いお茶が完成します。そのあとは、急須からマグカップに静かに注ぎます。急須の中にお湯を残さないで、最後の一滴まで注ぎ切ります。

沸騰したお湯をいったんマグカップにとるのは、お湯の温度を調整するためです。湯温を調整するための「湯冷まし」という道具もありますが、マグカップでも代用できます。熱湯で淹れるよりも、お茶の味は渋みが抑えられ、まろやかな味わいとなります。