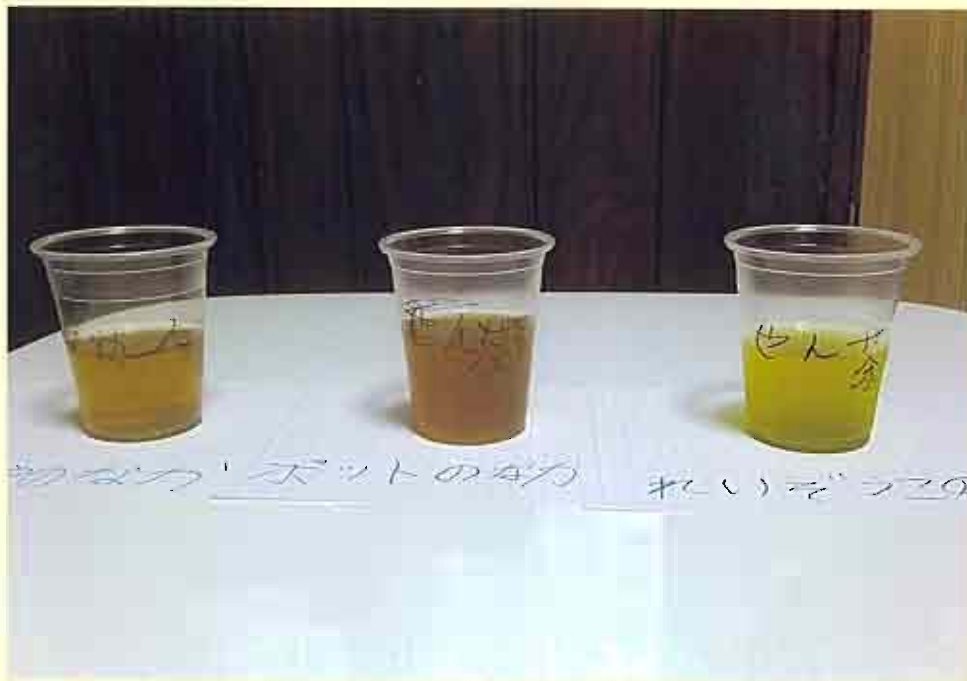


おちやのいろをかえた
はんこんはくうきだった!!



目白小学校
1-1
すみはやと

もくじ

ページ

しらべたいこと・りゆう	1
よいしたもの・じかんび	2
じっけんぼうぼう	3
ぼくのかんがえ・よそう	4
じっけんけつわ せんちや	5~6
じっけんけつわ しょうじちや	7~8
じっけんけつわ わぎちや	9~10
じっけんけつわ こうちや	11~12
ほかのものをいれてためてみる(は・おふら・まじり)	13~14
よそう・けつわ きづいたこと	15
くうきにふれなければ"いろは"かわらない?	16
よそう・けつわ きづいたこと	17~18
はぶつかんへおなじちやのきのはからつくぬしおしか30"か?19	19
おちやか"で"きるまで"おちやのまはなたね	20
せか"11のおちやのよひかた・のみかた	21~22
おちやだいし"う"う"う"にはんちかちやう"くちや・こうちや	23~26
おちやこ"は"えい"ぼう"か"11"つ"は"い"!	27~28
おちや"は"かん"な"に"から"た"は"い"!	29~30

とほかんへ



しらべたいこと・リウマ



リウマ ほんてみておもしろそうだから

ぼくもじょけんあしてみたいと
おもいました。



しらべたいこと

おちやはじかんがたつとなぜいろ
がかわる？



1

よいしたもの

プラスチックのコップあぶら

むぎもち



→ す

→ しお

→ レモン

→ さとう

スポンジ クラップ こしや こおり ほろもちや・せんちや
じっけんじゅんび



コップにおちやのなまえをかく

2

いっけんぼうぼう



ホットの
なか ←

1杯の
なか ←

→ きれいな
このなか

せんちゃ・ほうじちゃ・びしや・ごちやをおんどが
ちか^んとごろにおいでかんさつしました。

ぼくのかんがえよう

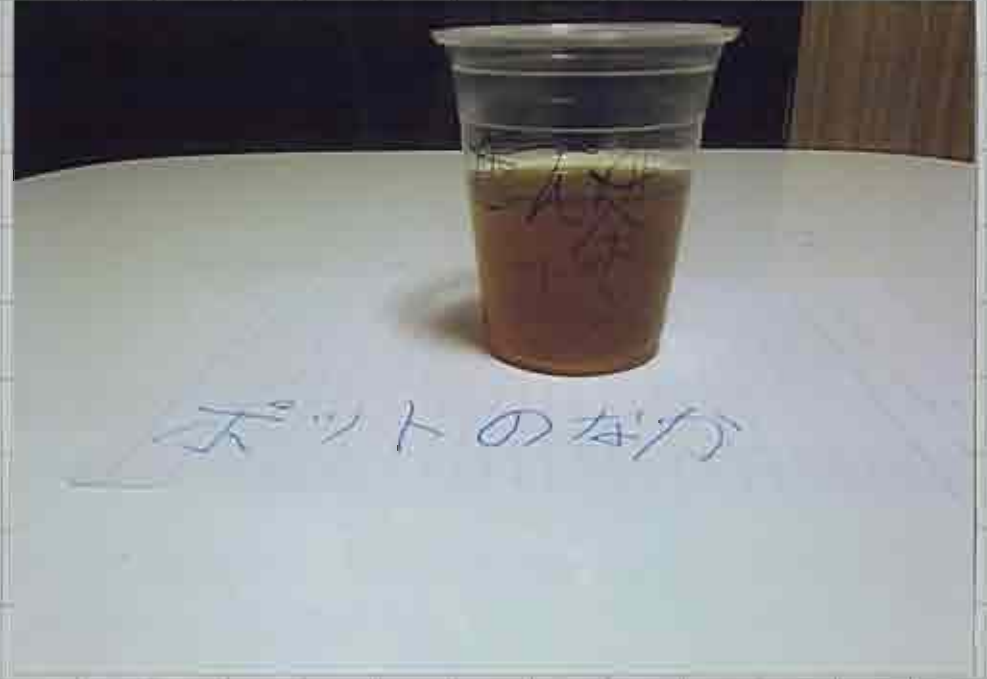
おんどのちがうはしよでかんさつ

	つやのなか		ポットのなか	れいそうこのなか
1	せん ちや	にごった ちやいろ	にごった ちやいろ	かわらない
2	ほう ちや	かわらない	かわらない	ちやいろになる
3	むき ちや	うすいちやいろ	こいちやいろ	かわらない
4	こちや	かわらない	うすいちやいろ	うすくなる



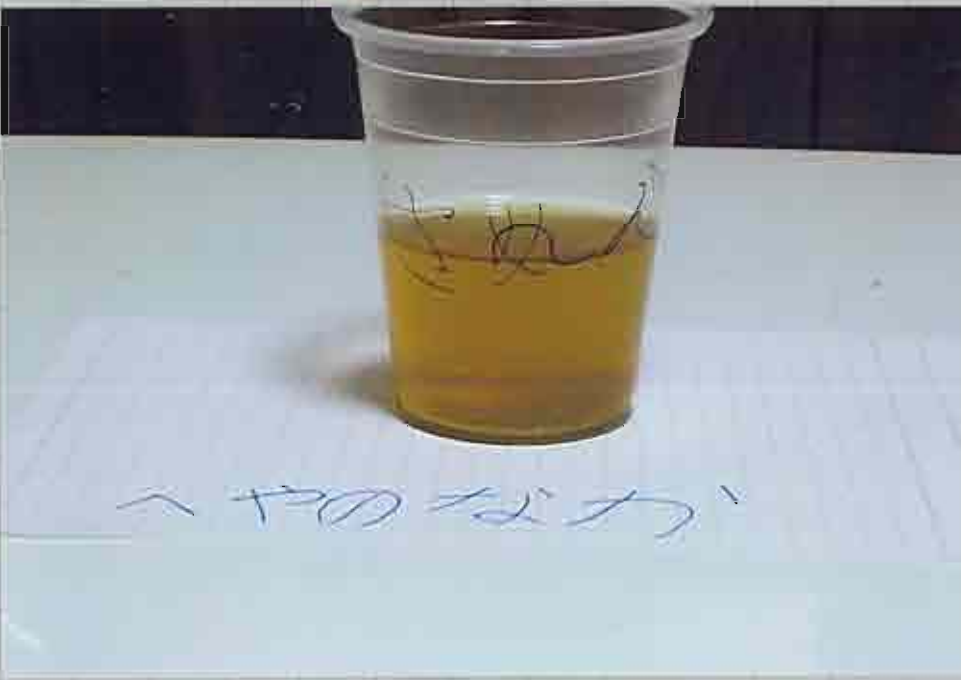
4

じけんけつが

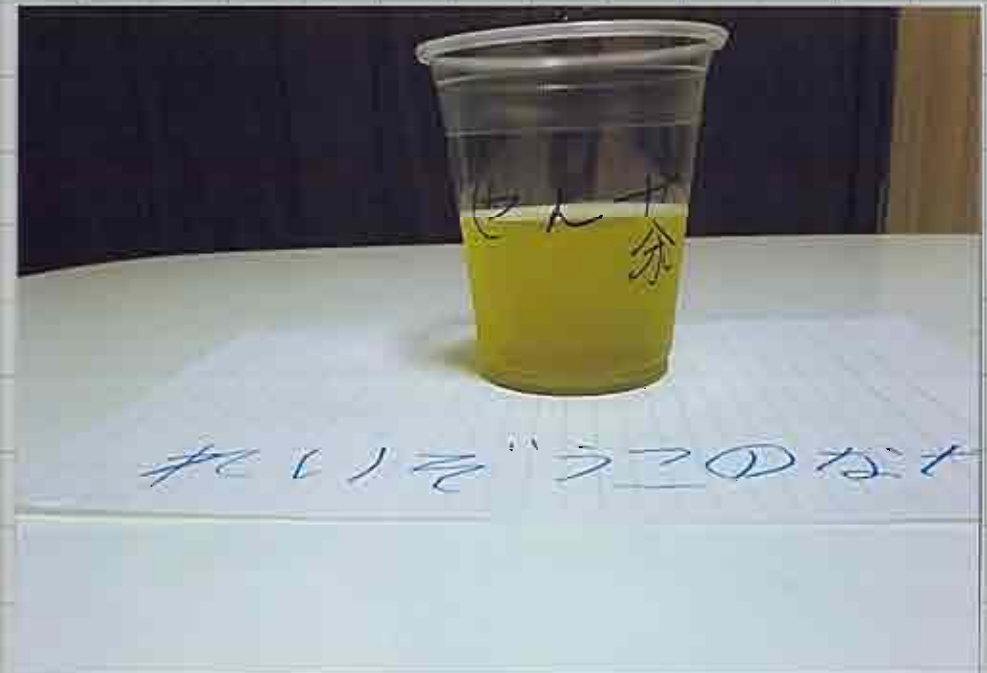


せんぢや

24じかんには、
こつた



5



6

じいしんけが



しほぢや

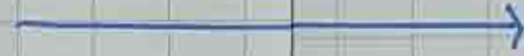
24じかんごしには、
こうなつた。



7

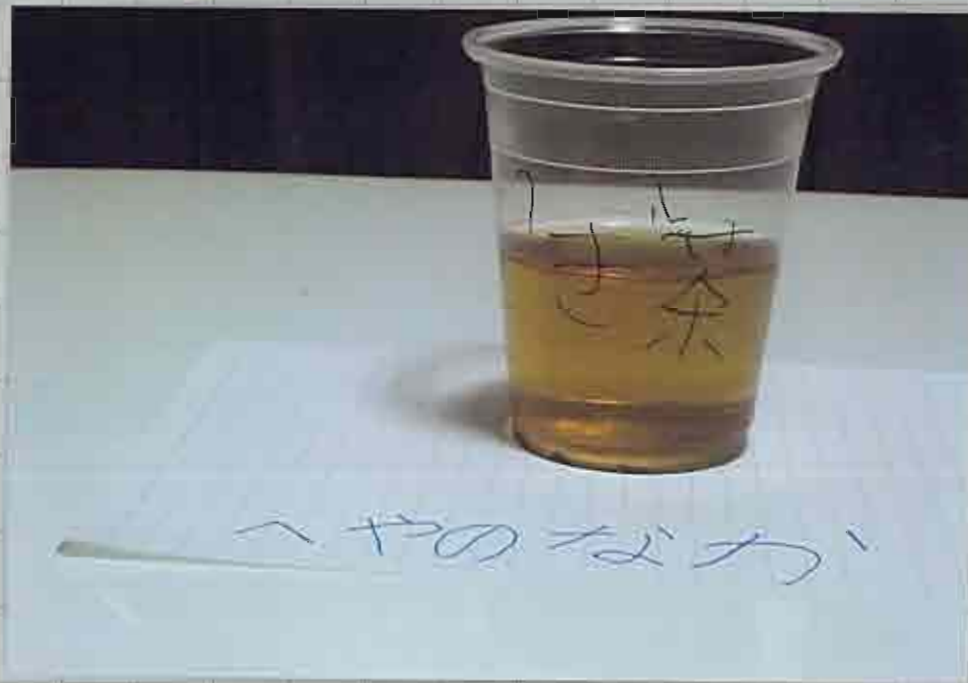
8

じょうけんけつが

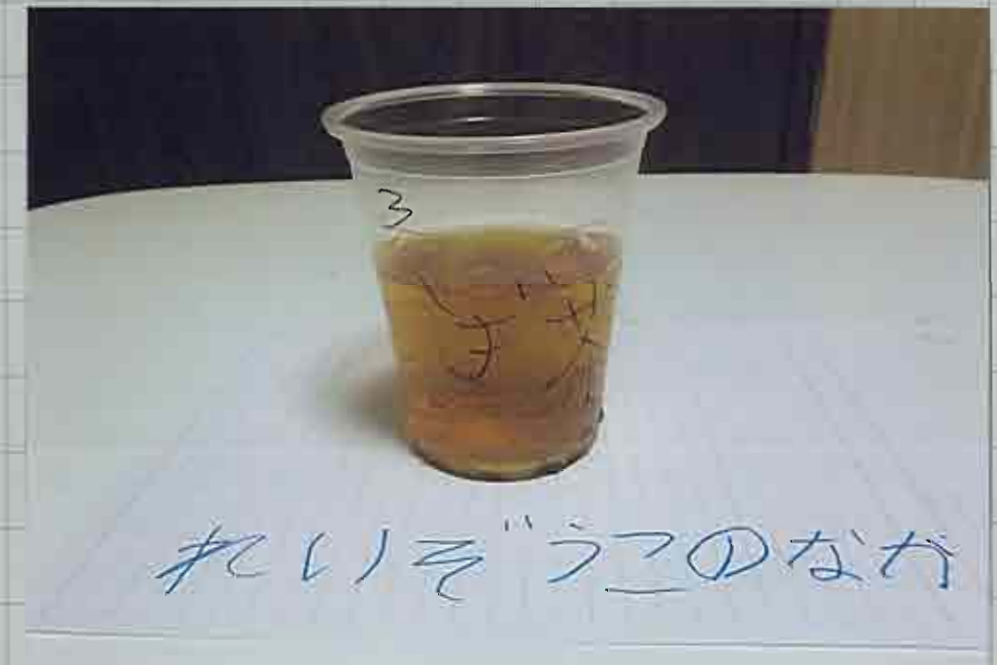


むきちや

240mlには、こぼれた



9



10

くわんしゅか



けっか

こじや

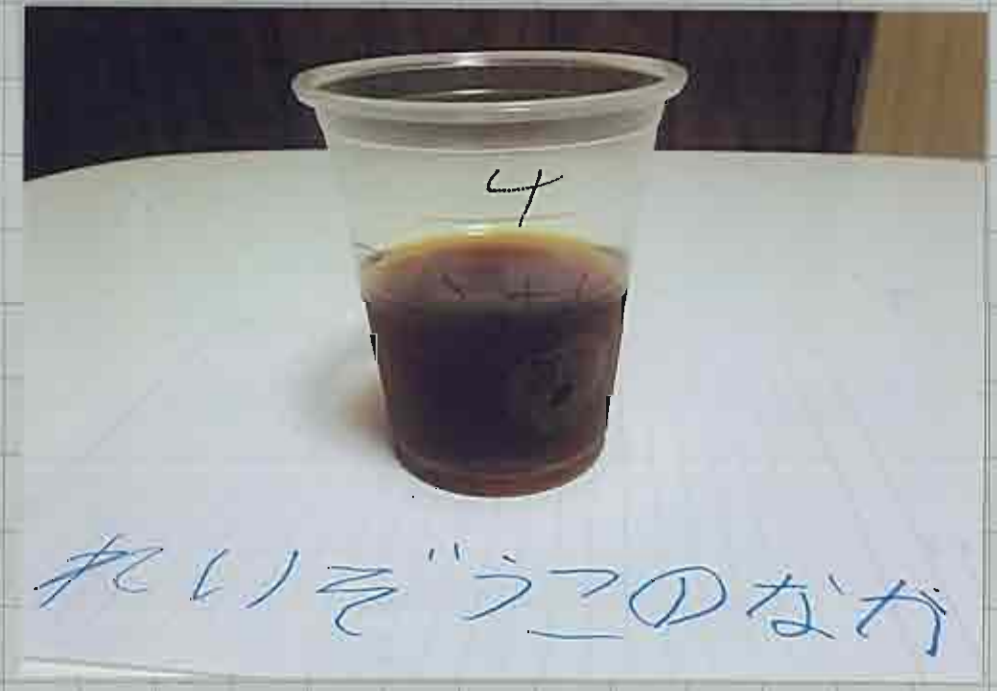
24じかんではこじや

まじったこと
どのおぢもいすかかわった。おんとか(せ)
いほかかわりかたが(ま)や。
れいぞうこのなかのおぢは、ゆくりかわた
じかんかた(ま)のち(ま)になる。



へのなかが

11



れいぞうこのなか

12

ほかの
のを
入れ
て、た
めし
みる。

せんぢや



あぶら
↑



す
↑



こおり
↑

しおあぶら・す・こおりにいれてかんさつする



24じかんづこになった



あぶらと

まざっていい

14

よそう・しゅか

おいしいはしゅかのしゅか

24じかんづの

	よそう	2じかんづ	4じかんづ	24じかんづ	3じかんづ
1	しお	ちやいろになる	へんかなし	すこしちやいろになった	ちやいろになった
2	あぶら	うすくなる	コップのうちがわにおちやがみどい	すこしちやいろになった	ちやいろになった
3	す	うすくなる	いれたらすくうすくなった	すらにうすくなった	うすちやいろになった
4	こおり	かわらな	かわらな	すこしちやいろになった	ちやいろになった

きづいたこと

- ① しお。すいめんにあつができていた。
- ② あぶら・おちやのしたか"みど"けだった。
- ③ す。いれたらすくうすくなった。
- ④ こおり。コップのうちがわにあつができていた。



しゅか

せんちやとおちやはまぎらな
おちやのうえにまをつくる

くうきにふ
れなけれは、
はかわらない?

そのまま
かぶせない ←



ふたを
した ←



クレラップ
をかぶせた ←



よそい・けっか

24じかんご"にはこうなつた。

	よそい	けっか
1 そのまゝか ふせない	ちやいろ になる	ちやいろに なる
2 ふたをしお いた	ちやいろに なつた	ちやいろに なる
3 クレラツプで ふたをした	ちやいろに なつた	ちやいろに なる
4 クレラツプを すいめん にはりつけた	かわらな い	かわらな かつた



→ クレラ
ツプを
すいめん
にはり
つけた。

きういたこと

クレラツプがふたのかわりを
しているとおもふ。

けっか!

クレラツプをすいめんには
りつけたら、くうまにふれな
いから、いろがかわらな
い。



1 2 ↑ 3 4

24じかんご"にはこうなつた。

しるましはくふ
つかえへおちや
にういてしんい
にいく。

八間市博物館

お茶のちがひ
のはからう。あに

あしがちがひか?

つくりにちがひ
ちがひ。



びんり
↑



たんぢや
とおいくには
ぶたぬにおちがひ
あつたもの

お茶ができるまで

お茶って
どうやって
作るの？



しんめ
新芽

お茶は、新しく伸びてきた
やわらかい葉（新芽）を使
って作られます。



お
蒸された葉

摘まれた葉は、
まず蒸されます。



そじゆうき
粗揉機



葉に温風をあてながら揉んでいきます。

よく揉むことで、葉の中の水分を外に出し、

少しずつ乾燥させます。粗揉機、揉捻機、
中揉機という機械を使います。



せいじゆうき
精揉機



次に精揉機という機械で葉を細くし、
乾燥機で乾かします。

ここまで作るのに4時間もかかります。

お茶の葉の重さは、最初摘まれたときの
5分の1になっています。

できあがり！

形を整えたり、茎の部分を取
り除いて、ふたたび乾燥させ
ると、みなさんが飲んでいる
お茶のできあがりです。



今ではこのように
ほとんどの機械で
作られておるのじゃ



お茶の木、花、種



お茶の木

伸ばしっぱなしに
すると、どんなに
大きくなるよ。

えっ、これがお茶
の花？かわいー！



お茶の花



花が咲いて1年後
に種ができるんだ

お茶の種



10月から11月に
白い花が咲くよ！

3 チャ、テ、語源はひとつ。世界のいろいろな飲み方の

お茶は、世界中で飲まれているよ。でも、国や地域によって、飲んでいるお茶の種類はちがうんだ。でも、おもしろいことにチャ、ティーなど、お茶の呼び名はどこでもおなじような言葉だ。それは、古代中国で生まれたお茶が、そこから全世界へと伝わっていったからだ。そして、世界へ伝わっていきながら、それぞれの国や地域で、お茶の飲み方にも、いろいろな変化が生まれたんだ。日本国内でも、煎茶が好きだったり、ほうじ茶が好きだったり、いろいろだよ。世界には、どんなお茶の飲み方があるんだろう？



中国から世界へ
チャの伝播ルートは大きく2つに分けることができるんだ。そのひとつは日本で使われている茶の呼称「チャ」(cha)や、「チャイ」(chai)の系列だ。これは広東語のchaの発音からきたもので、広東を出発点に朝鮮、日本、モンゴル、ロシア、インドなど東アジアに伝わるとともに、陸路で東欧諸国ルートやトルコをへてギリシャなどヨーロッパにも伝わったよ。もうひとつは「テ」(te)、「ティー」(tea)の系列で、福建省アモイの人たちの発音からきたものだ。福建省を出発点に海路で東洋のお茶がどんどんと西欧のイギリス、フランス、イタリアなど西洋の国へと伝わっていったんだ。

世界のいろいろなお茶の飲み方
世界をみわたしてみると、それぞれの国や地域で、いろいろなお茶の飲み方をしていて、おもしろいよ。エジプトでは、さいしょに茶の葉と砂糖をカップに入れ、それからお湯を注ぐんだ。カップの中でお茶の葉が沈むのをまって飲むよ。チベットでは、板状にかためたお茶をくだいて細かくし、天然ソーダと水を加えなべで煮立て、塩とバターを加えたお茶に、主食の「麦焦がし」(麦やもろこしなどの穀類を焙煎し粉にしたもの)を入れ、こねて食べるんだ。お茶はスープでもあるんだ。モンゴルでも、塩とバターを入れた熱いお茶に、炒った粟をまぜて軽食として食べるよ。

おちやレツバネがだから
ツ/1キをおちやにしたら
のめるの？

21 すぐにかくてのめなかつた
そうです。

22

7 にほん ちゃ 日本のお茶のいろいろ

日本で作られている茶は、蒸し製の普通煎茶や深蒸し煎茶、玉露、抹茶の原料となる碾茶、番茶や玉緑茶などだ。ごく少量だけど紅茶やウーロン茶なども生産されているよ。また、特殊な茶では後発酵茶（茶葉を蒸したあと積んで発酵させた茶）の碁石茶や阿波番茶などがあるよ。

日本茶（にほんちゃ）



煎茶 日常いちばんよく飲まれている茶。新芽を蒸してもんで乾燥したもの。上級品ほどうまみや香りがある。



手もみ茶 ほいろや釜で手作業によって、ていねいに、もんでつくった茶。針のように細長くできる。



深蒸し煎茶 煎茶の製造で、ふつうより2~3倍長く蒸してつくった茶。粉が多く、香りは弱い味が濃く甘みがある。



玉露 よしず棚などで茶園をおおい直射日光をさけてうまみをふやして苦みをおさえて育てた高級茶。



抹茶 玉露とおなじように栽培し、蒸した葉をもまないで乾燥した碾茶を臼でひき、微粉にしたもの。おもに茶の湯に使う。



蒸し製玉緑茶 茶葉を蒸して殺青し、曲玉状（球状か半球状）にもみながら乾燥させてつくった茶。グリ茶ともいう。



釜炒り製玉緑茶 茶葉を熱した釜で炒り、酸化酵素を不活性化する製法の緑茶。蒸し製とはちがった香りがある。



番茶 かたくなった新芽や茎などを原料とした茶で製法は煎茶とおなじ。



茎茶 茶を仕上げる過程で選別された茎を多くふくむ茶。茶の芽も少し入っているのでもみもある。



粉茶 茶の仕上げの過程でふるいわけされた粉末状の茶で水色が濃くうまみもある。すし屋で使われる。



ほうじ茶 番茶や煎茶を強火で炒り、香ばしい香りをだした茶。



玄米茶 番茶や煎茶を高圧で炒った玄米などをまぜた茶。



まめちしき
りんぢやのなかには、
ビタミンCがくさんふく
まれている。いれえろ。いんぐりしたときか。いちばんおおい。



さむさによわいおちや
のさはほっかいどうでは
さいはりにされてはなぬ



① 村上茶 (新潟) 味が軽く渋みの少ないお茶ができる。

② 久慈茶・猿島茶 (茨城) 香りは高いが、軽くソフトな味わい。



③ ばたばた茶 (富山) 9月ごろつみとったかたい茶葉を蒸してよくもみ、それを積んで発酵させ、天日干した後発酵の茶が黒茶だ。茶せんでバタバタと泡立てて飲むよ。富山県の朝日町蓬谷では、仏事として飲まれているんだ。

④ 白川茶 (岐阜) 古くから上級茶の産地として知られ、香味が豊か。

⑤ 狭山茶 (埼玉) 関東地方最大の茶産地で生産のほとんどが煎茶。香りが香ばしい(火入れ香)。

⑥ 静岡茶 (静岡) 全国茶生産量の約50パーセントを占める生産地。牧の原台地を中心に大井川流域の川根茶、安倍川流域の本山茶、天龍川流域の森・大龍茶、そのほかに中遠茶、沼津・富士茶など産地によって個性のある茶が生産されている。岡部町の朝比奈玉露は、宇治、八女にならぶ玉露三大産地のひとつ。

⑦ 西尾茶 (愛知) 抹茶(碾茶)の生産量は全国の7~8割を占め、色が明るく甘みとこくがある。

⑧ 宇治茶 (京都) 宋西禅師が宋の国からもち帰ったチャの実を明恵上人が鎌倉時代(建久2年=1191年)にまいたのがはじまりとされる。玉露、抹茶の原料である碾茶や煎茶などをつくり、香りや味がすぐれ、上質茶として定評がある。

⑨ 大和茶 (奈良) 宇治より茶の歴史は古いといわれる。煎茶は、独特の香りがあり上品。

⑩ 伊勢茶 (三重) 田舎ある茶産地で、静岡、鹿児島につぐ大産地。かぶせ茶など個性ある茶が生産される。

⑪ 近江茶 (滋賀) おもな産地は古い歴史を持つ朝宮茶、近年発展した土山茶が有名で多くは煎茶を生産する。香気よさと深みのある味に定評。



⑫ ぼてぼて茶 (島根) 陰干した番茶と花を茶袋に入れて煮だして茶わんにくみとり、茶せん先の塩をつけて左右にふって泡立て、泡の消えないうちに、ごはんと煮豆や佃煮、漬物などをのせて口に流しこむ。

⑬ 阿波茶 (徳島) 有名な阿波番茶の産地。



⑭ 碓石茶 (高知) 大豊町に伝わる碓石茶はばたばた茶とおなじ後発酵茶で、阿波番茶、石鎚黒茶もおなじ仲間のお茶だ。碓石茶は地元ではほとんど飲まずに、瀬戸内の漁師の人たちが茶がゆのだしとして使ってきた。

⑮ 八女茶 (福岡) 玉露の生産量は全国一で、香りの宇治、味の八女といわれるほどに甘みとこくが定評。また、味と香りのよい上級煎茶が生産される。

⑯ 鐘野茶 (佐賀) 釜炒り茶の生産地。蒸し製の玉露茶も生産され、鐘野産玉露茶として独特の香りと味が好評。

⑰ 肥後茶 (熊本) 煎茶の生産もあるが、宮崎の釜炒り茶と同様に青柳製の釜炒り茶の産地。

⑱ 日向茶 (宮崎) 煎茶を多く生産。五ヶ瀬地域では釜炒り茶が生産されている。熊本茶産地とおなじく、釜を斜めに設置してつくる青柳製釜炒り茶の産地。

⑲ 薩摩茶 (鹿児島) 静岡について生産量が多く、気象条件に恵まれ早い時期に良質の煎茶が生産される。



⑳ ぶくぶく一茶 (沖縄) 那覇地方で戦前、家族の誕生日や内輪の祝いなどに飲まれていた。炒り米湯と茶を泡立て、赤飯に注いだお茶の上に泡をのせ、きざんだピーナツをかけて、吸いこむようにして飲む。

手ぬれしきおちやがうたわったとうじは、おちやは、レレごうのためにのむくりのおなのみものとしてした。

ちゅうごくちゃ こうちゃ
中国茶・紅茶のいろいろ

中国茶というはウーロン茶を思いうかべるけれど、中国でウーロン茶は1割、紅茶が2割、のこの7割は緑茶だ。しかもウーロン茶のほとんどは日本などへ輸出されているよ。中国は広い国だから産地や茶の品種、生産時期や製造法によって、1000種類以上ものたくさんの茶の種類

中国茶 (ちゅうごくちゃ)



龍井茶 浙江省西湖周辺でつくられる中国を代表する緑茶。釜で炒って発酵(酸化)を止める不発酵茶。



黄山毛峰 安徽省黄山を産地とする。宋の時代からある緑茶。茶葉が黄白色の産毛におおわれているのが特徴。



白毫銀針 代表的な白茶。白茶は、白いうぶ毛のある新芽を弱発酵させ針のように細長くつくる。福建省でつくられる。



白牡丹 白茶で、白毫銀針は新芽だけ、または新芽と1葉をつむが、白牡丹は2葉までつむ。まろやかな味。



君山銀針 代表的な黄茶。ごくわずかに後発酵させるが、むしろ緑茶に近いお茶。湖南省の君山島が産地。



武夷岩茶 福建省武夷山が産地の青茶。緑茶と紅茶の中間の半発酵茶で、香り高く力強いお茶。



鉄観音 日本でもよく知られている、代表的な青茶。福建省安溪県で鉄観音種という品種からつくられる。



鳳凰単叢 香りの豊かな青茶で、広東省鳳凰山が産地。古い水仙種の一株(単叢)からとった茶葉だけを使ってつくる。



凍頂烏龍茶 福建省の青茶用のチャを台湾の凍頂山に植えてつくった台湾を代表する青茶。日本でも人気のウーロン茶。



文山包種茶 台湾台北県の文山でつくられる包種茶。緑茶に近い青茶で、ランの花の香りがする。



普洱茶 代表的な雲南省の黒茶。茶葉を釜で炒って、少しもんだあとに積んで微生物で発酵、乾燥した後発酵茶。



茉莉龍珠 代表的な花茶のひとつで、緑茶にジャスミンの花をまぜて香りをつけた茶。ウーロン茶を使ったものもある。

アチャのいろをうすしたりこくしたりできる?
はちみつをいれるとくろくなる? 25
アチャにレモンをいれるとくろくなる

8 中国茶・紅茶のいろいろ

中国茶というウーロン茶を思い浮かべるけれど、中国でウーロン茶は1割、紅茶が2割、のこりの7割は緑茶だ。しかもウーロン茶のほとんどは日本などへ輸出されているよ。中国は広い国だから産地や茶の品種、生産時期や製造法によって、1000種類以上ものたくさんの茶の種類

中国茶 (ちゅうごくちゃ)



龍井茶 浙江省西湖周辺でつくられる中国を代表する緑茶。釜で炒って発酵(酸化)を止める不発酵茶。



黄山毛峰 安徽省黄山を産地とする。宋の時代からある緑茶。茶葉が黄白色の産毛におおわれているのが特徴。



白毫銀針 代表的な白茶。白茶は、白いうぶ毛のある新芽を弱発酵させ針のように細長くつくる。福建省でつくられる。



白牡丹 白茶で、白毫銀針は新芽だけ、または新芽と1葉をつむが、白牡丹は2葉までつむ。まろやかな味。



君山銀針 代表的な黄茶。ごくわずかに後発酵させるが、むしろ緑茶に近いお茶。湖南省の君山島が産地。



武夷岩茶 福建省武夷山が産地の青茶。緑茶と紅茶の中間の半発酵茶で、香り高く力強いお茶。



鉄観音 日本でもよく知られている、代表的な青茶。福建省安溪県で鉄観音種という品種からつくられる。



鳳凰單攏 香りの豊かな青茶で、広東省鳳凰山が産地。古い水仙種の一株(単攏)からとった茶葉だけを使ってつくる。



凍頂烏龍茶 福建省の青茶用の茶を台湾の凍頂山に植えてつくった台湾を代表する青茶。日本でも人気のウーロン茶。



文山包種茶 台湾台北県の文山でつくられる包種茶。緑茶に近い青茶で、ランの花の香りがする。



普洱茶 代表的な雲南省の黒茶。茶葉を釜で炒って、少しもんだあとに積んで微生物で発酵、乾燥した後発酵茶。



茉莉龍珠 代表的な花茶のひとつで、緑茶にジャスミンの花をまぜて香りをつけた茶。ウーロン茶を使ったものもある。

があるといわれるよ。日本の緑茶の多くは、茶葉を最初に蒸してもみながら乾燥するけれど、中国の緑茶は釜で炒って乾燥した釜炒り茶が多いよ。また、北京を中心とした北部地域ではジャスミン茶がよく飲まれているんだ。紅茶は、インドでは、ダージリン、アッサム、ニルギリ。スリランカでは、ウバ、ディンブラ、ヌワラエリヤ、キャンディ。中国では、祁門紅茶などが有名だ。

紅茶 (こうちゃ)



ダージリン (インド) 生産量が少ないので高価。淡い、フレッシュな香りが好まれる。写真は一番摘みのもの。



アッサム (インド) 濃厚で力強い味。黒みがかった赤い水色で、ミルクティーに向く。



ニルギリ (インド) 渋みが少なく、風味もとくにくせがない。万能タイプの紅茶。



ウバ (スリランカ(セイロン)) 心地よい刺激のある渋みがある。ダージリン、祁門にらぶる。世界三大紅茶のひとつ。



ヌワラエリヤ (スリランカ(セイロン)) 緑茶を思わせる渋みに、花のようにすがすがしい香りがある。



ディンブラ (スリランカ(セイロン)) バランスのとれた紅茶で、口あたりもまろやか。



祁門 (中国) パンが焼き上がった石釜のような匂いが、西洋人に人気。渋みは少なく、味はまろやか。



正山小種 (中国) 世界最初の紅茶産地として有名。独特の薫製の香りがある。ラプサンスーチョンともいう。



中国工芸茶 いろいろな花などを丸ごと茶葉で包んであるもので、湯をさすと、まるで花が咲くように茶葉と中の花が開いてくる。みて楽しむお茶。



ジャワ (インドネシア) 味は渋みは少なくまろやかで、さわやかな香りがある。こくは少ないが後味はさらっとしている。



ケニア (アフリカ) 味はすっきりとした渋みがあり、こくと甘みがある。

アチャのいろいろをうすしたりこくしたりでみる? アチャにレモンをいれらうすなる
はちみつをいれるとくろくなる? 25



26

お茶には 栄養がいっぱい!

冷蔵庫の前で何を飲もうかとなやんでいたら、「体にいいから、お茶に
なさい」と言われた経験はありませんか？ 実際、お茶には、わたしたち
の健康をささえるカテキンやビタミンCといった成分がたくさんふくまれ
ています。おいしくて体にもいいお茶のおもな成分を調べてみましょう。

お茶のおもな成分

■カテキン

カテキンはタンニンとよばれる
要素の一種で、お茶の代表的な
成分です。茶葉の15~20パーセ
ントはカテキンで、お茶を飲ん
で「しぶい」とか「苦い」と感じるのは、この成分
がふくまれているからです。殺菌や抗菌効果のほか、
老化などの原因をつくる活性酸素をおさえる働きも
あり、とても重要な役割をはたしています。



■アミノ酸(多く含む食品:肉類、魚類)

アミノ酸は、たんぱく質を構成している単位で、茶
葉の2~5パーセントふくまれています。お茶をよ
く味わってみると、しぶみのおくにも甘みがあるこ
とがわかりますが、この甘みの正体がアミノ酸なの
です。アミノ酸のなかでもテアニ
ンとよばれる成分には、気分をリ
ラックスさせる効果があります。



■カフェイン

(多く含む食品:コーヒー)

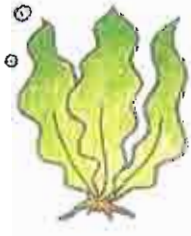
カフェインというとコーヒーに入っ
ているイメージが強いかもしれませ
んが、お茶にも2~4パーセントふ
くまれます。ただし、お茶のカフェ
インはアミノ酸やカテキ
ンなどの働きによって、
胃への刺激がやわらげら
れているのが特徴です。



■フッ素

(多く含む食品:海藻)

虫歯を予防し、健康な
歯を保つためにかかせ
ないフッ素は、歯みが
き粉などにも使われて
いる成分です。



■フラボノール(多く含む食品: ブロッコリー)

植物色素の1つであるフラ
ボノールには、血管を強くす
る働きや消臭作用があるた
め、ガムの成分としても利用
されています。また、お茶が黄色くみえるのは、
この成分のためだといわれています。



■精油成分(多く含む食品:ハーブ)

お茶独特の香りの正体は、こ
の精油成分。お茶にふくまれ
る香りの成分は100種類以上
にのぼるといわれています。



■ビタミンB群(多く含む食品: ダイズ、ふた肉)

お茶には、ひふの病気や
口内炎などを防ぐナイア
シン、ビタミンB₁、ビ
タミンB₂といったさま
ざまなビタミンB群が入っています。



■ミネラル(多く含む食品: あおのり、ひじき)

ミネラルとは、たとえばカ
リウムやマンガンなど、栄
養素として体に必要な無機
物の総称です。お茶にふ
くまれるミネラルは体内でアルカリをつくるた
め、たいへん体によいとされています。



■サポニン(多く 含む食品:あずき)

サポニンは多くの植物
にふくまれていて、水
に溶けるとあわ立つ性
質があります。抹茶があわ立つのは、こ
の成分があるからです。つかれていると
きに摂取すると、疲労感がとれて、元
気が出てきます。



■セルロース(多く含む食品: ナタデココ)

茶葉にはセルロースと
よばれる食物繊維が
12パーセントもふくま
れていますが、水に溶
けにくく、ほとんどが茶がらに残ります。
そのため、茶葉を食べることでこの成分
を摂取するという方法があります。
(食べるお茶については76ページを参照)



■ビタミンC(多く含む食品: オレンジ、レモン)

野菜などにふくまれる
ビタミンCは、熱を加
えるとこわれやすいの
ですが、お茶のビタミン
Cはこわれにくいいため、お湯によつて
熱が加えられても摂取できます。緑茶の
なかでも煎茶に多く、ウーロン茶や紅茶
にはあまりふくまれていません。



お茶は こんなに体にいい!

前のページでは、お茶の成分について学習しました。その成分がわたしたちの体にもたらしてくれる効果は、こんなにたくさんあります。

お茶を飲むといいことがいっぱい!

1 カゼを予防する

お茶には、ウイルスに対する抵抗力を高めるビタミンCや、抗菌作用のあるカテキンがたくさんふくまれています。お茶を飲んで、カゼに負けないじょうぶな体をつくりましょう。



2 虫歯や口臭を予防する

口のなかで菌が繁殖するのをおさえるカテキンと、歯を守る働きがあるフッ素のダブル効果で、虫歯を防ぎます。また、フラボノールが口臭を防いでくれるので、口のなかをスッキリさわやかに保つことができます。



3 ダイエットに効果的

内臓をとりまく脂肪の増加をおさえ、腸のなかのよい菌を活性化にして調子を整えるカテキンがたっぷりのお茶は、ダイエットの効果を高めてくれます。

4 気分をスッキリさせる

アミノ酸のなかのテアニンという成分が脳に働きかけ、イライラをしずめて、おだやかな気分にしてくれます。また、眠気をさます効果があるカフェインもふくまれているので、頭をスッキリさせたいときには、お茶が最適なのです。



5 美しい肌を保つ

お茶は、シミやソバカスの原因をおさえてくれるカテキンやビタミンといった栄養素が豊富なため、美容にも役立つことが知られています。

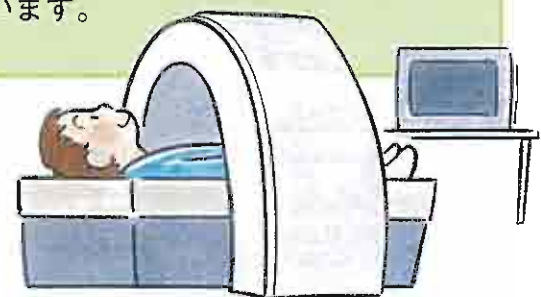
6 食中毒を防ぐ

お茶の抗菌作用は、食中毒を引き起こすO-157や黄色ブドウ球菌をおさえる働きもあるため、緑茶成分を配合した食器の洗剤なども出ています。



7 ガンの発症をおさえる

お茶にはガンを予防する効果があることも注目されています。静岡県立短期大学がおこなった調査では、お茶をよく飲む静岡県民のガン発症率が、よその都道府県とくらべて低いことがわかっています。



8 生活習慣病を予防する

お茶のカテキンには、活性酸素をおさえる効果があります。活性酸素には、体内に侵入する細菌をやっつける働きもありますが、増えすぎると生活習慣病を引き起こすこともあります。生活習慣病とは、食習慣や運動不足などによって発症する高血圧や動脈硬化といった病気の総称です。お茶はこんな病気も予防してくれます。

【調べてみよう!】お茶の成分は、お茶の種類によってどのようにちがうのでしょうか?

おわりに

じっけんたのしかったです。
おちやについていろんなことが
わかりました。



おわり

参考・引用文献リスト (本を参考にした場合)

おぢやの113を

作品名: かえだはんにもはくろきだ

あなたの名前: すみはやと

NO.	著者名	書名	出版社名	出版年	ページ	図書館名 とせいきゆう 記号
1	青木国夫	ト・チンカンの科学教室	学習研究社	1992 5.22	33 5 35	豊島区図書 404
2	ますざわたけお	茶の絵本	農文協	2007 3.30	607 14~17	豊島区立中央 J596
3	大森正司	お茶の本研究	PHP	2005 6.10	30 5 33	豊島区立中央 617
4	佐藤守	日本茶のひみつ	学習研究社	2007 3.31	30 5 33	豊島区立中央 J596
	利用した施設	入間市博物館	埼玉県入間市	入間市大学	二本木	100番地
	カメラ	本人が写っているものは	それ以外	は本人の	撮影	