

～ 緑茶に含まれる “ ビタミン C ” について～



<緑茶の成分>

緑茶には、カテキン、カロチン (ビタミンA)、ビタミンC、ビタミンB群、ビタミンE、カフェイン、フラボノイド、アミノ酸、フッ素、多糖類、サポニン が含まれています。

< “ビタミンC” が含まれる理由は？ >

ビタミンC...水に溶けやすく、熱に弱い。3分以上茹でるとビタミンC量は半減します。
しかし、お茶に含まれる “ビタミンC” は熱に壊れにくい性質をもっているのです！

その理由は、**製茶過程**です。

製造時の蒸熱処理 (高温の蒸気で蒸されること)により酸化酵素の活性が失われ、“ビタミンC”の酸化が防止されるためなのです。

ウーロン茶や紅茶は加熱処理の前に萎凋発行処理 (放置して、水分を減らすこと)を行なうため、ほとんど酸化分解されてしまいます。

<緑茶のビタミンC含量表>

種類	100 g中 (単位 : μ g)
玉露	110
抹茶	60
煎茶	260
かまいたち茶	4
番茶	3
ほうじ茶	1
玄米茶	1
ウーロン茶	0
紅茶	0



(五訂食品成分表 2003 より)

<飲み方>

“ビタミンC”は、成人一人一日あたりの所要量は50mgとされています。お茶一杯分 (150 ml)には約6mg含まれています。

また、“ビタミンC”は一煎目でほぼ8割が出ますので、多く取ろうと思ったら、一煎目を飲みましょう。

<注意> パッケージ等で売られているもので表示されている“**ビタミンC**”は酸化防止剤としての別名ですので、注意しましょう。