

～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:μg)
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(150ml)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。