

# 緑茶で長生き

5月2日は「緑茶の日」。この日は、立春から数えて88日目の八十八夜。

この日に摘んだ新茶は上等で、栄養価も高いとされています。また、この日にお茶を飲むと長生きするとも言われています。お茶に含まれる**ビタミンCやタンニン、カテキンなどの成分**には、**抗酸化作用があり、免疫力を高め**ます。また**香りにはリラックス効果**もあります。

煎茶は、お湯の温度を低くすることで、渋味成分がお湯に溶け出さず、甘くまろやかなお茶になります。

◆煎茶のおいしい入れ方のポイント（お茶の種類で異なりますので目安にしてください。）

- お茶の温度は80度くらいにする。（高級なお茶ほど旨みが出過ぎないようにお湯の温度は低めに。）
- お湯を急須に入れたら、約1分ほどお茶の葉が開くのを待ちます。
- 湯飲みに注いだら、急須にお湯は残さないように最後の一滴までつぎます。
- 二煎目のお茶は最初のお茶で栄養や旨みが溶け出ているので熱湯でも大丈夫です。

日本人の食文化の一つでもある緑茶を飲む習慣を大事にしましょう。

