

# 抹茶のパワー

抹茶は「てん茶」と呼ばれる茶葉を蒸して乾燥させ、石臼ですで挽いて粉状にしたものです。てん茶は普段飲んでいる緑茶とは茶葉の栽培方法が異なり、直接強い日光を当てないように光を遮って作るため手間がかかり高価です。普段飲んでいるお茶よりうま味が強く感じられます。

抹茶の健康効果のひとつにアンチエイジング効果があります。抹茶に含まれる茶カテキンは老化の原因になる活性酸素を取り除く効果が高いため、肌のしみ・しわ・たるみの予防につながります。また、茶カテキンには体脂肪を効率よく代謝させる効果があるため、肥満予防やダイエットにも効果があるといわれています。さらに、旨味成分のテアニンにはリラクゼーション効果があるため、気分を和らげ、リラックスしたい時に取り入れたい食材です。

抹茶はお茶（緑茶）に溶く、お菓子に加える、牛乳に溶かして抹茶ラテにする、天ぷらの衣に混ぜる、ナムルに加えるなど汎用性が高く、お菓子にも食事にも合います。

