

世界のお茶

お茶の消費量が最も多い国は中国で、次いでインドといわれ、どちらもお茶の一大産地です。中国茶にはウーロン茶や紅茶、緑茶、白茶、黒茶など様々な種類があります。

たくさん種類があるお茶ですが、もともになるのは同じ茶葉です。発酵程度や製造方法によって1,000以上の種類にもなるといわれています。緑茶は摘み取ってすぐに処理する「不発酵茶」で、紅茶は発酵させる「完全発酵茶」、その中間がウーロン茶です。

世界で一番飲まれているお茶は紅茶で、お茶の消費量の70%を占め、世界各地で楽しまれています。インドではシナモンなどのスパイスを入れた甘い「チャイ」として、イギリスでは寝起き・食事中・仕事終わりなど一日の節目ごとに飲まれています。

紅茶は産地や時期などで様々な種類に分類され、果実や花の香りのするものもあり気分や好みによって選ぶことができます。

お茶にはリラックス効果や集中力を高めるカフェインやテアニンなどの有効成分が含まれます。お気に入りのお茶を見つけてみてはいかがでしょうか？

