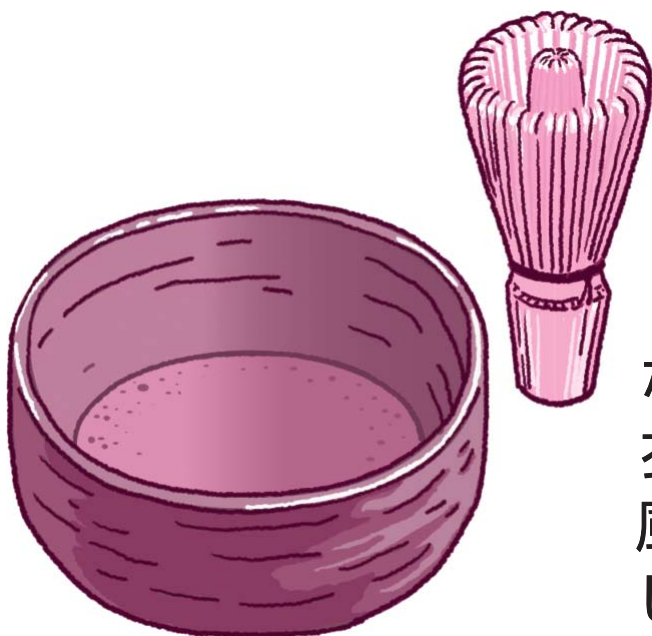


抹茶は、「てん茶」と呼ばれる茶葉を蒸して乾燥させ、石うすでひいて粉状にしたものです。

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ります。そのためうま味が強く、手間がかかるため高価になります。

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、うま味成分テアニンには**リラグゼーション効果**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。



抹茶はお菓子に加える、牛乳に溶かして抹茶ラテにするなどデザートだけでなく、お茶(緑茶)に溶かす、天ぷらの衣やクリームスパゲティ、マヨネーズに混ぜると色合いも風味もいつもと違ったおいしさが味わえます。

 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>