

お茶の作り方

11月1日は「紅茶の日」です。

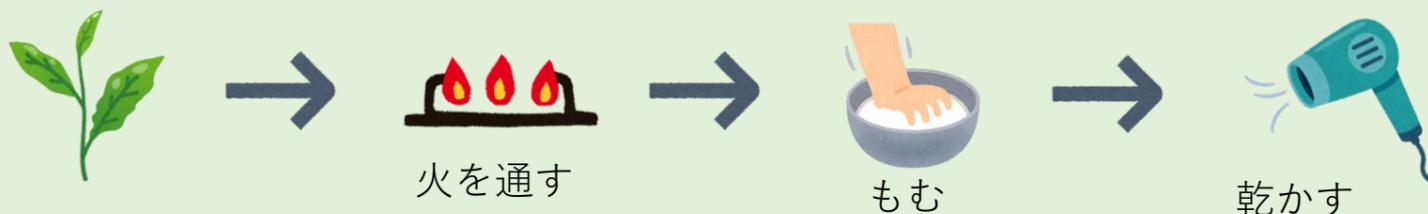
紅茶の原材料であるお茶の葉は、実は緑茶や烏龍茶にも使われていることをご存知ですか？

同じ材料なのに味が違うのは、発酵の違いにあります。

緑茶

分類：不発酵茶

摘んだ茶葉をすぐに加熱することで、発酵しないようにしたものです。



烏龍茶

分類：半発酵茶

摘んだ茶葉を加熱する前に、発酵させる。不発酵茶と発酵茶の間に位置しているため、発酵の度合いによって緑茶に近い色をしているものや紅茶に近いものもある。



紅茶

分類：発酵茶

半発酵茶はある程度発酵させたら、加熱をして発酵を止めますが、発酵茶はさらに発酵させます。



 カフェインの取りすぎに注意！

お茶のカフェインは、種類や入れ方などによって含まれるカフェインの量も異なります。

商品によっては記載されているものもあるので、確認してみてください。

コップ1杯
(200ml) あたりの
カフェイン量



コーヒー
120mg



煎茶
40mg



紅茶
60mg



烏龍茶
40mg

1日の摂取量の上限は明確に決められていませんが、コーヒーであれば3杯程度にとどめておくとうまいでしょう。