

献立ひとくちメモ

6月25日(木)

今日のふりかけには、
食用の緑茶の葉が入っています。



緑茶は、「チャノキ」という植物の、葉やくき茎を加工したものです。チャノキは、春から秋の間はずっと新しい芽を出し、成長し続けますが、冬の間は休眠して養分をたくわえます。そのため、春に最初にとれる「新茶」はたくさんの栄養を含んでおり、1年で一番おいしいお茶になります。

緑茶には「カテキン」というしぶ渋み成分が入っています。これには強い抗酸化作用があり、生活習慣病やがんのリスクを抑える効果が期待されています。また、便秘に効果のある食物繊維もたくさん含まれています。今日は食べて味わってみてください。