



日常の飲み物

コーヒー、紅茶、緑茶など、日常でよく飲む飲み物がありますか。どんな成分が含まれているのか、みてみましょう。

コーヒー



コーヒー豆（生豆）を乾燥させたのち、焙煎します。焙煎とは、生豆を加熱して、糖類や有機酸を精製させ、芳香物質や褐色色素、苦み成分を生成させることです。焙煎されたコーヒー豆を細かく挽き、お湯に触れる表面積を増やして、成分を抽出します。コーヒーは、主にブラジルやコロンビアで生産されていますが、種類が多く、それぞれ特有の味や香りを持っています。特有の成分として、苦みのカフェイン、タンニン、香りのカフェオールを多く含んでいます。

紅茶



主にインドやスリランカ、中国で製造される発酵茶です。茶葉を日陰で干してしおれさせたのち、葉に圧力をかけ、回転させて葉から液汁が出るまでもみ、やや高温多湿で発酵させます。発酵によって、赤銅色になり、特有の香りを生成します。テアニンとカフェインが含まれており、テアニンを摂取すると筋肉がゆるみ、血管が拡張するので血行がよくなります。リラックス作用により集中力も高まります。

緑茶



ツバキ科の植物「チャ」の生の葉を発酵させずに製造した不発酵茶です。チャは亜熱帯性植物で、温暖で雨の多いところを好みます。荒茶製造工程（チャの葉の一次加工）の違いにより煎茶、玉露、番茶、抹茶、ほうじ茶などがあります。ポリフェノール的一种であるカテキンが多く含まれており、他にはカフェイン、テアニン、ビタミンC、ギャバなどが含まれています。

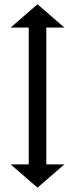
カフェイン

眠気やだるさを取り除いたり、集中力や運動機能を高めたりします。ただし摂りすぎもよくありません。1日当たりの摂取目安は、健康な成人で400mgまでがよいでしょう。

カフェインの量 100mlあたり	
コーヒー	60mg
紅茶	30mg
煎茶	20mg
ほうじ茶	20mg
ウーロン茶	20mg
玄米茶	10mg

カテキン

脂肪消費促進やコレステロール吸収抑制、抗酸化作用があると言われています。他にも血糖値調節作用、血圧上昇抑制、抗動脈硬化、血清コレステロール低下作用などが、研究・報告されています。

カテキンの量	
煎茶	多い  少ない
番茶	
玉露	
紅茶	
ほうじ茶	
ウーロン茶	

テアニン

テアニンはアミノ酸の一種です。アミノ酸はうま味の素でもあります。テアニンには、脳や神経機能を調整して、興奮を抑えたり、ストレスで上昇する脈拍や血圧を抑制したりしてくれます。リラックスしたいときや、良い睡眠をとりたいときには、テアニンを摂るとよいでしょう。テアニンは、紅茶や玉露、抹茶に多く含まれます。テアニンは低温で抽出されやすいので、低温でじっくり淹れてみてください。

