

~**栄養だより**~ Vol.72 (2026年6月号)

**【今月のテーマ】
抹茶について**

みなさま、抹茶はお好きですか？お抹茶として飲むのはもちろん、抹茶ラテや抹茶スイーツも美味しいですよ♪今回は日本の伝統的なお茶である「抹茶」の魅力や栄養についてご紹介します。

抹茶とは

抹茶は日光を遮って育てた茶葉(碾茶)を石臼で挽いて粉末状にしたお茶です。
茶葉を丸ごと摂取できるため、緑茶よりも多くの栄養成分を効率よく摂取できます。



抹茶に含まれる主な栄養成分

<p>カテキン 風邪や虫歯、口臭を予防する効果(抗菌作用)や、脂質代謝を促進し体脂肪を低減する効果が期待できます。</p>	<p>テアニン 心身のリラックスをサポートする働きや、ストレスの緩和や睡眠の質を向上させる効果が期待できます。</p>	<p>カフェイン 運動中の疲労を軽減させる効果や、テアニンとの相乗効果(カフェインの興奮作用を鎮める)で集中力を高める効果が期待できます。</p>	<p>食物繊維 茶葉をそのまま摂るため、おなかの調子を整える(整腸作用)食物繊維を摂ることができま</p>
--	--	--	--

抹茶と緑茶の違い

抹茶と緑茶は同じ茶葉から作られますが、飲み方が違うと特徴も変わります。
抹茶は「食べるお茶」とも呼ばれ、栄養を効率よくとれるのが魅力です！

	緑茶 (煎茶など)	抹茶
飲み方	茶葉をお湯で抽出して飲む	茶葉を粉末ごとお湯に溶かして飲む
茶葉の状態	茶葉のまま(急須で淹れる)	茶葉を粉末状にしたもの
栄養の摂り方	抽出された成分が中心	茶葉を丸ごと摂取できる
カフェイン量	やや少なめ	比較的多め
味・香りの特徴	さっぱり、すっきり	旨味や香りが濃厚

おすすめの取り入れ方

抹茶ラテ
ヨーグルトにかけて
スムージーに混ぜて
おやつ作りに

抹茶にはカフェインが含まれています。過剰に摂取すると眠れなくなったり、胃腸の不調につながったりすることがあります。1日1~2杯を目安に適量を楽しみましょう。

栄養相談受付中!

管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが管理栄養士とWEBでつなぎ直接栄養相談が可能です！
お近くのスタッフまでお声がけください♪