

緑茶を味わう

子供の頃祖父や祖母から八十八夜に摘み取られたお茶は、良質で長生きする縁起物と教わりました。筆者の家は、田植えが終わると、畑や庭の茶を摘み、近くの製茶工場で製品にしてもらい、その緑茶を朝食・夕食後に飲むのが日課でした。さて、今も毎日飲む緑茶の成分には、渋味の力テニン、甘味・旨味のテアニン等が含まれています。この力テニンの健康効果には①体内の活性酸素を除去し、老化や病気を予防する抗酸化作用、②体内で増殖する細菌を防ぐ抗ウィルス作用、③ガン細胞の増殖を抑える抗ガン作用、④食事中の脂肪の吸収を抑えて

排出を促しLDLコレステロールを低下させる作用、動脈硬化予防や肥満予防、⑤食後、腸から糖の吸収を抑制する作用で血糖の上昇を緩やかにする作用、⑥抗菌作用・殺菌作用、⑦虫歯・口臭予防等多くの効用が報告されています。テアニンにはリラックス効果があり、若い芽により多く含まれ、成熟とともに減少します。葉を覆って栽培することでテアニンは増加します。そのため玉露や抹茶の原料となるてん茶には多く含まれています。緑茶には玉露、煎茶、番茶、抹茶、ほうじ茶の種類があります。高温で力テニンやカフェインを多く抽出するか、低温でテアニンを抽出して甘味・旨味を味わうか楽しみ方は色々です。

〇七月の言葉

清々しさを感じさせる人は他人との程よい距離感を保てる人です。

〇語彙力チェック

①「破廉恥（はれんち）」と似た意味の言葉は次のどれか。

A 海千山千 B 鉄面皮 C 会稽の恥

②「半可通」とはどういう人のことか。

A 知ったかぶりをする人

B 世間に知られた有名人

C その道に詳しい人

③「万斛（ばんこく）の憂い」とはどういう意味か。

A 「万斛」という地名

B 多種多様であること

C 量りきれないほど多いこと

④「不易」の正しい読みは次のどれか。

A ふやく B ふえき C ふい

⑤「反芻（はんすう）」の使い方として正しいのは次のどれか。

A 反芻したので忘れた

B オーム返しに反芻する

C 心の中で反芻する

（解答）①B ②A ③C ④B ⑤C