

JMF 栄養だより ~R5.11月~

寒さの訪れを示す木枯らしが吹く季節となりました。秋の味覚も大変美味しい時期になりましたが、皆さん秋を感じていますでしょうか？今回は秋から冬にかけて注目の飲み物について特集したいと思います。

★11月1日は紅茶の日



1983年（昭和58年）に日本紅茶協会によって制定されました。1791年のこの日に暴風雨のためにロシアに漂着した船頭が、女帝の茶会に招かれ、日本人として初めて紅茶を飲んだことが由来です。

★紅茶ブームの到来！？

日本茶があることであまり紅茶が流行らなかった日本ですが、ここ数年で紅茶ブームが到来しています。

タピオカブームにより、台湾の専門店が日本に進出したことでテイクアウトの紅茶自体が美味しいと話題になり広がりました。

また、アフタヌーンティーを楽しむ『ヌン活』が大ブレイクし、紅茶ブームが爆発しました。

今は手軽に飲めるペットボトル入りの紅茶が人気です。ミルクティーやレモンティーといった定番からアップルティーなどのフレーバーティー、タピオカミルクティーやチーズティーに無糖のものまで、種類も様々です。季節限定のフレーバーを使用した紅茶もあるので、1年を通して飽きることなく楽しむことができます。



★紅茶の効果・効能

○テアフラビン：紅茶に含まれる赤い色素の成分で、ポリフェノールの一種です。カテキン以上の抗菌作用があり、風邪やインフルエンザの予防、コレステロール値の上昇を抑制する働きがあります。



○テアニン：お茶に含まれているアミノ酸の一種で、うま味や甘味のもとになっている成分です。心身のリラックス効果や興奮を鎮めて緊張を和らげる働きがあります。また、睡眠を促す効果や集中力を高める効果も期待できます。

