

ぷく いつ福しませんか



石見さくら会居宅介護支援事業所

☎ 0855-95-3262

雨後の新緑がひととき濃く感じられる今日の頃です。皆さまいかがお過ごしでしょうか？日差しも強く、暑くなる日もあります。お茶など飲んで一息ついてくださいね。また、この時期は湿度も高く食中毒などが発生しやすいのでお食事には充分ご注意ください。

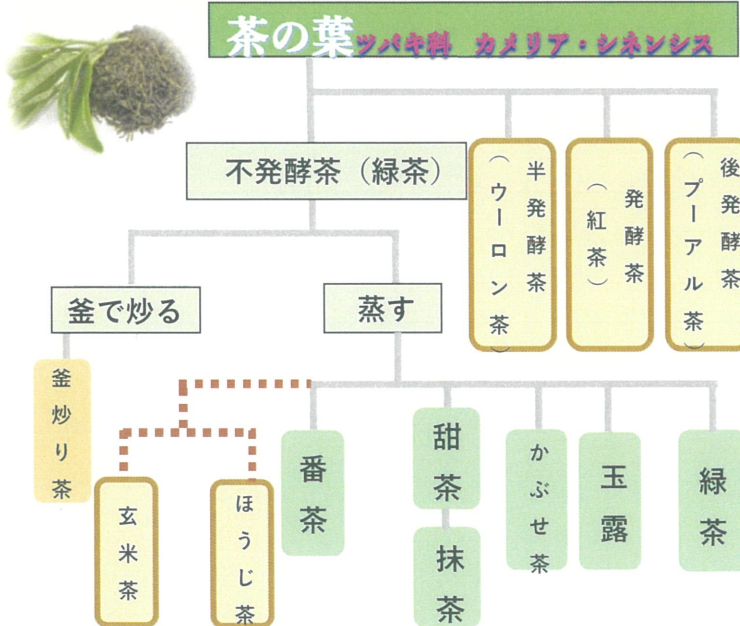
さて、先月は「お茶のすごさ」についてお伝えしました。今回は、お茶の基礎知識として成分や歴史などお伝えします。

お茶の種類と成分の違い

「製造方法」と「摘む時期」で変わる名称と成分



摘む時期が早いとうまみ成分「テアニン」などのアミノ酸が、摘む時期が遅いと「カテキン類」が多くなります。



「緑茶」とは、「摘み取った茶葉を『発酵させない』で製造したお茶」の総称です。緑茶も紅茶もウーロン茶も基本はすべて同じ植物から作られています。違いは葉を収穫したあとの製造方法によります。

紅茶やウーロン茶は、葉を摘み取ったあとは一定期間をおき、葉を発酵させます。茶葉は収穫後、すぐに酵素の働きで成分が変化する（発酵する）のです。

一方の緑茶は、葉の収穫後にすぐに加熱して発酵を止めます。そのおかげで、葉の緑色や含まれる成分の変化が少なく、カテキン、テアニンなどの栄養成分が多く残っているそうです。

そして、摘み取られた時期によって、呼び名が変わります。その年の春に初めて作られたお茶を「新茶」または「一番茶」、2回目と3回目に摘み取られたものを「二番茶」「三番茶」と呼びます。

日本のお茶の歴史

お茶は遣唐使として唐（現・中国）に渡った僧が持ち返った。

平安時代

天台宗の祖師最澄が805年に中国からお茶の種子を持ち帰り、近江の坂本に植えたと言われている。空海が翌年、日本にお茶の種子と飲み方を伝えたとも言われている。

鎌倉時代

1211年に日本臨済宗の祖師栄西が茶を持ち帰り、日本最初の茶の専門書「喫茶養生記」を著す。

室町時代

武士を中心とした茶会が行われるようになる。産地を当てる「闘茶」なども行われた。

江戸時代

釜炒り茶の製法が日本に伝わる。「万病の薬」として、庶民の間でもお茶が飲まれるようになった。



皆さん、日ごろからお茶を飲んでいますか？暑～い夏が今年もやってきます。しっかりお茶などの水分をとって、脱水にならないように気を付けてお過ごしください。

今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！

皆で脳トレに
チャレンジ！



漢字つめクロス

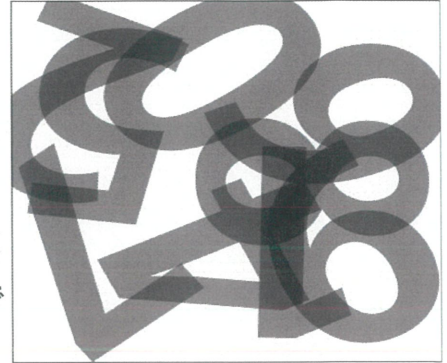
すでに入っている「居」や「庭」のように、リストの漢字をマス目に入れてクロスワードを完成させてください。

	隠	居		促	
譜			蔵		行
	家				
校	庭			周	
	教		本		土
漁				象	

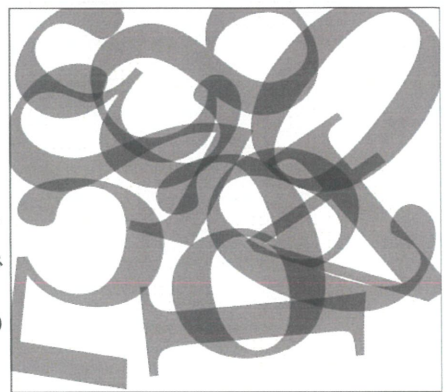
- 一
- 円
- 屋
- 楽
- 気
- 居
- 形
- 師
- 酒
- 情
- 進
- 則
- 台
- 庭
- 風

①、②の絵の中で足りない数字は何でしょう？

①
の数字
0～9
まで



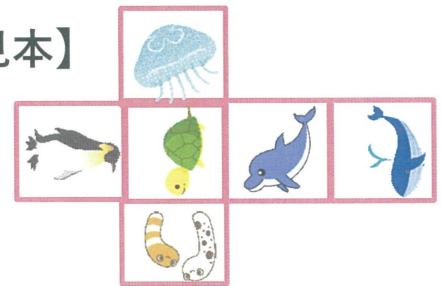
②
数字
0～8
までの



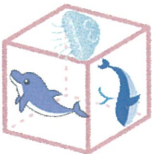
さいころ展開図

見本のサイコロの展開図を組み立てた時、正しいものはA～Cのうちどれでしょうか？記号で教えてください。

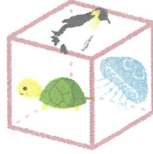
【見本】



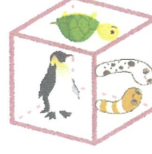
①



②



③



5月号の答え

- ① 百
- ② 読
- ③ 趣
- ④ 賀
- ⑤ 親 子
- ⑥ 意 志
- ⑦ 相 続

皆さんいかがでしたか？

