



お茶って、なに

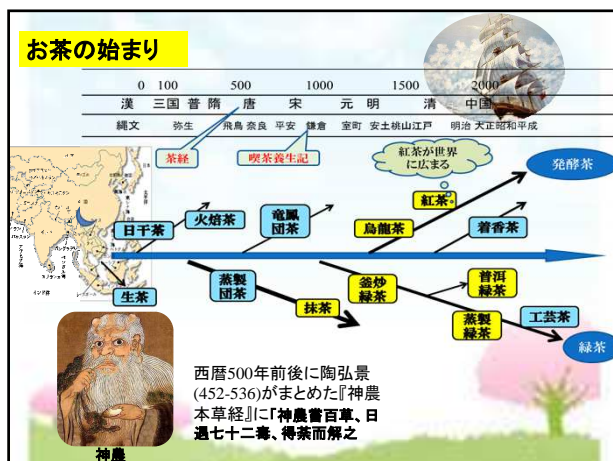
チャ節 (Section Thea)
 チャ (*C. sinensis* (L.) O. kuntze)
 ツバキ属 (genus Camellia)
 中国種 (*C. sinensis* var. *sinensis*)
 アッサム種 (*C. sinensis* var. *assamica*)
 ツバキ節 (Section Camellia)
 サザンカ節 (Section Paracamellia) 等

チャが他の植物と異なる点
 ☆カフェイン
 ☆ガレート型のカテキン
 ☆テアニン
 ☆その他(フッ素、アルミ等)

中国種

アッサム種

チャはツバキの仲間、でも飲用されるのは茶樹だけ



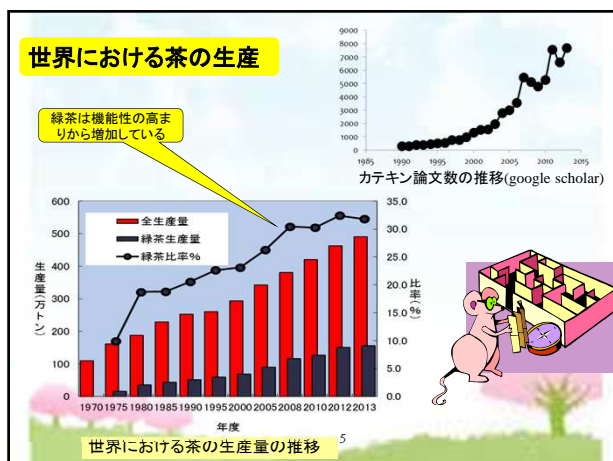
喫茶養生記

神農本草経(最古の薬書:上薬)
 日本の薬書

茶は養生の仙薬也 延齡之妙術也

茶は養生の仙薬なり 延命の妙術なり

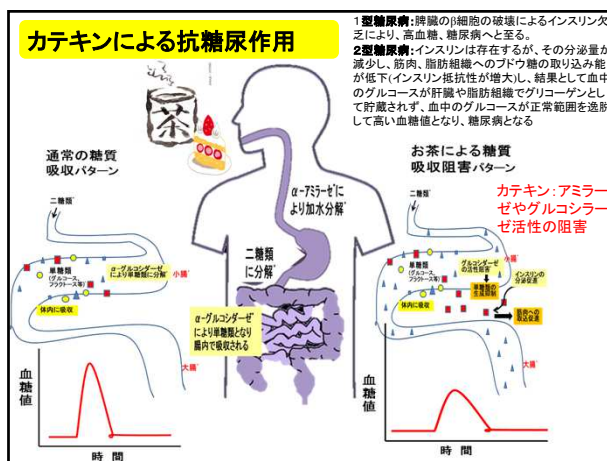
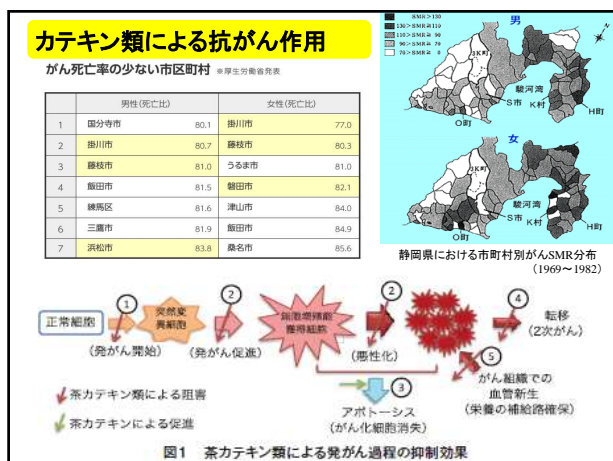
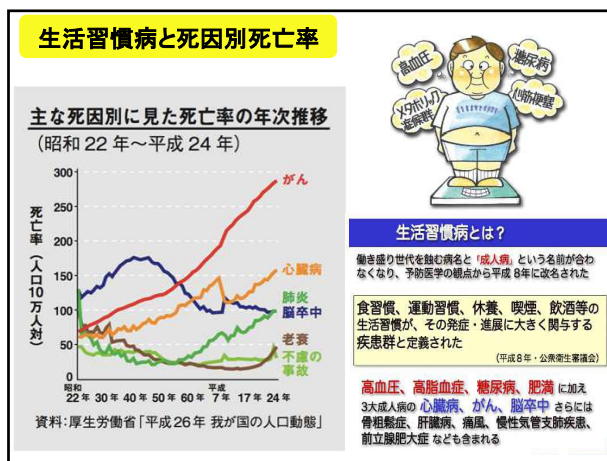
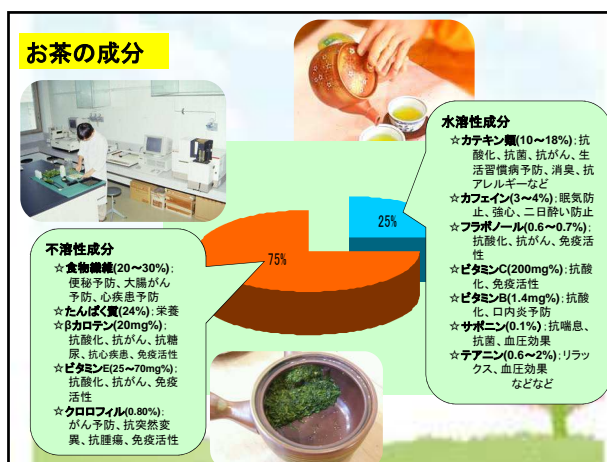
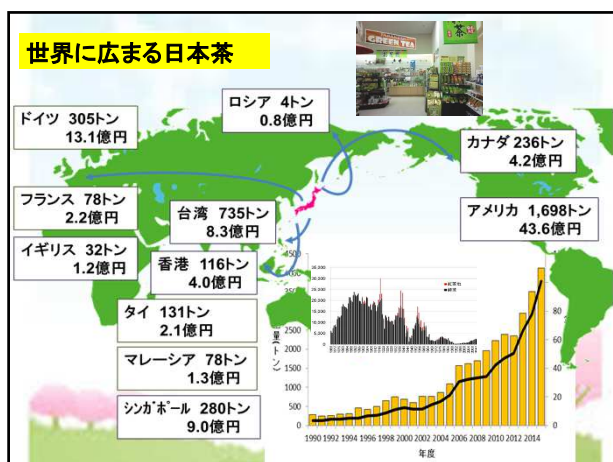
- ①茶は身体衰弱、意志消沈のときは、気力を強くする。
- ②茶は人を愉快な気持ちにさせ、酒の酔いを醒まし、睡気を起こさない。
- ③茶は小便の通じが良く、喉の渇きをとれり、消化不良をなくす。
- ④茶は身を軽くし、脚氣によい。
- ⑤茶は精神を整え、内臓を和らげ、身体の疲労をやすらかに除く。



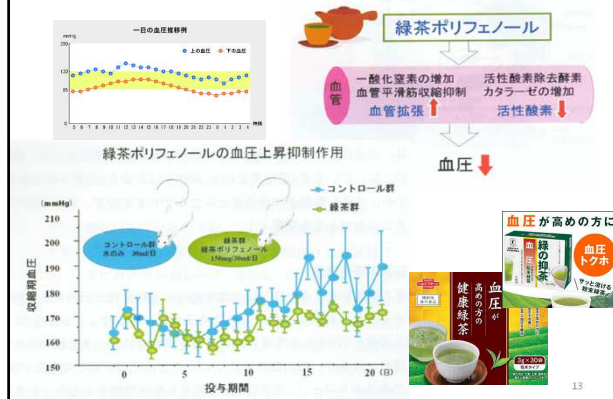
抹茶は世界のスーパーフード

抹茶は、急須で淹れたお茶では摂取できない、プロビタミンA(βカロテン)、ビタミンE(トコフェノール)、食物繊維なども摂取可能。

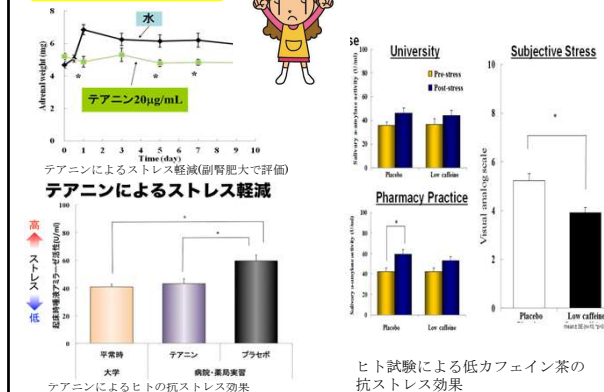
☆抹茶は美味しい
 ☆急須で淹れた場合、カテキンの40%程度は茶殻に残るが、抹茶では全てを摂取可能。
 ☆緑色が美しいのみならず、食品添加素材としても有用。



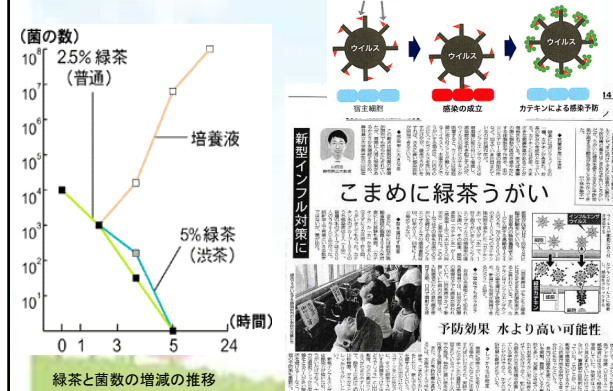
カテキンによる抗高血圧作用



抗ストレス効果



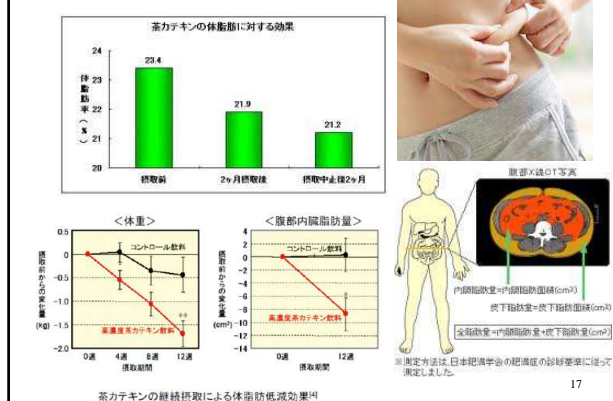
抗インフルエンザ



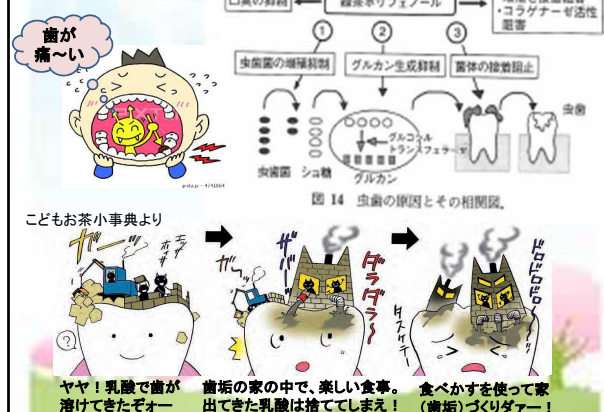
抗アレルギー効果



カテキン類による抗体脂肪抑制作用



虫歯予防



眠気防止と記憶力の改善



カテキンによる美肌効果

美肌とは
「潤いがあり、キメが整ったしなやかな肌」、
「弾力とハリのある活き活きとした肌」、
「透明感があり、血色が良く、くすみやシミの無い肌」



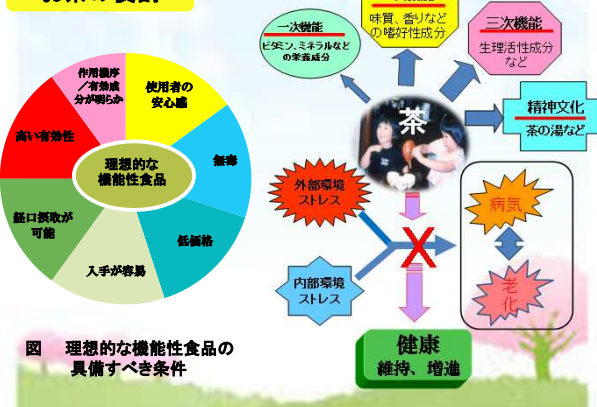
図 カテキンの抗酸化性



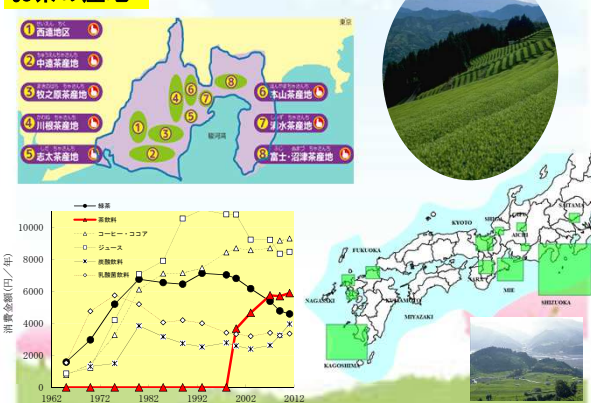
図 肌や体を与える主要ダメージ

図 活性酸素によるシミ、たるみ、しわの発生

お茶の役割



お茶の産地



静岡茶、愛飲の促進



静岡茶愛飲条例の Keypoint

1. 児童生徒への静岡茶の愛飲を促進する
2. 静岡茶による食育(茶育)の推進
 - ・お茶の美味しさ、機能、産地、歴史、茶の文化等々の理解を深める教育
3. 給食、休憩時間も利用
4. 静岡茶を愛し、飲用を毎日の習慣とする

食育基本法 → 茶育に

(目的)

第一条 この法律は、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが緊要な課題となっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とする。

(国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成)

第二条 食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない。

(食に関する感謝の念と理解)

第三条 食育の推進に当たっては、国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならない。

茶育の特徴

★茶は自然科学、社会科学の様々な分野の基礎的能力を養う素材

★静岡では茶は身近な教育素材であり、興味を抱かせやすい

★心身の健康の増進と豊かな人間形成教育しやすい素材

★茶育による幼児期の味覚形成

★茶の愛飲は、静岡へのアイデンティティを高め、地域の活性化に結び付きやすい素材

★茶は国際交流・貢献が可能な素材

茶育実践事例集(平成27年)より

☆静岡県内の小学校での実践事例

教科	学年	教材名	教科	学年	教材名
国語	4	きせつの言葉「夏近し」	総合学習	3	お茶博士になろう
社会	3	静岡県の産業について	総合学習	4	お茶ってすごいよ
社会	3	島田市のものづくりについて	総合学習	中1	お茶のキャッチコピーをつくろう
家庭	5	はじめてみようクッキング	道徳	1	おいしいお茶
家庭	特文	急須でお茶を淹れてみよう	道徳	3	製茶を日本一に
家庭	中2	お茶に親しもう	道徳	中1	お茶摘み
家庭	中3	日本茶の飲み比べ	学校行事	中1～3	茶道教室
家庭	中2	お茶について調べ、英語でまとめよう	学校行事	中3	修学旅行で相良・牧の原茶を紹介
英語	中3	日本文化紹介(お茶)	学級活動	1～6	日本のお茶を飲もう
美術	中1～3	屏風を愛で、お茶を飲み味わう	学級活動	中1	お茶を美味しく淹れてみよう
クラブ活動	4～6	お茶を食べ茶おう			

※静岡県教育委員会から資料提供(平27)

☆静岡大学在学学生が小・中・高を通じて緑茶に関して学習経験した概要

学習した教科(%)											
国語	社会	算数	理科	英語	保健	図工	家庭	総合	生活	部活	校外学習
1.2	40.6	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	24.7	61.2	11.6	3.5	11.8
学習内容(%)							村上陽子など：大学生におけるリーフ緑茶の摂取状況と嗜好性(2016) 静岡大学教育学部付属教育実践総合センター紀要、No.25、135-144.				
産業	淹れ方	歴史	利用	茶場見学	茶づくり						
64.7	54.1	41.2	37.6	45.9	32.9						

条例施行1年 茶育実践が増加

清水区の13小中学校

「お茶の目録立」に舌鼓

風味豊かな煮魚、大福

全校提供へ 伊豆浸透課題

条例1年 味わい方、深く知る機会に

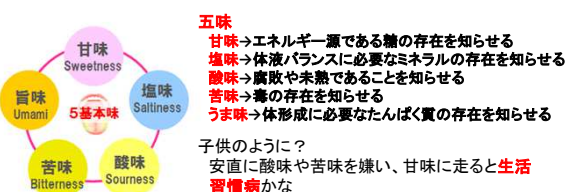
静岡茶

小中学校6割「愛飲」

味覚の形成は幼児期に

味覚(味)は、人それぞれの主張であり、表現。「『味覚』そのものが存在するのではない」。全ては人が食べ物や飲み物を口にして味わい、あらゆる感覚を通して感じたものを脳に伝え、その情報を表現した「言葉」。

だから、子供たちに味覚の教育をするということは、自分が感じたものをどう表現するかを教えることでもある



各教科での指導要領私案(一例)

家庭

・衣食住に関する日常生活に必要な知識、技能。家庭生活を大切にする心情をはぐくみ、生活をよりよくしようとする実践的な態度を育てる
(生活に関する実践的、体験的活動を通して、日常生活に必要なスキルと向上しようとする実践的な態度を育てる。)

- ⇒ ①家庭生活のなかでの愛飲、役割分担
②楽しく食事をするためのお茶の役割
③お茶の消費や選び方、買い方 などなど

総合的な学習の時間

・自ら課題を見つけ、学び、考え、判断し、問題を解決する資質や能力を育成。創造的、探究的、協同的に取り組む態度を育て、自らの生き方を考えることができるようにする
(横断的、総合的な学習、探究的な学習、日常生活や社会とのかかわり重視、社会体験、体験活動、観察や調査活動などの重視)

- ⇒ ①茶産業の実態観察や調査
②各種茶の味と嗜好、TPOに応じたお茶とは
③茶の歴史文化産業 などなど

お茶は教材の宝庫

学習指導要領への茶の活用

- ・茶を基軸とした指導
茶産業、郷土の偉人、お茶料理、茶文化 などなど
- ・茶を素材の一齣として利用した学習指導
算数、理科、歴史、国語 などなど

味覚の形成 ⇒ 美味しさの奥深さ、伝統食の継承
集団生活 ⇒ おもいやり、おもてなしの心

お茶の食材としての利用

お茶は様々な料理に使えます

1. 魚の生臭み、ぬめりを取る
茶汁を冷やしたものを青魚にかけてさっと洗うだけ
2. コレステロールを減らす
茶汁のなかでしゃぶしゃぶすることで脂肪分を減少
3. 油の酸化を防ぐ
衣に混ぜて揚げることで油の酸化防止を
4. 小魚の骨まで軟らかく煮る
茶汁で煮ると小骨まで軟らかくなる
5. 香りを楽しむ
お茶で燻製を楽しむ
6. お茶の色、風味を楽しむ
7. カロテン、ビタミン類、食物繊維の摂取に



お茶の給食への利用



- ① 溶出液では35%しか利用できないお茶の機能成分が100%利用できる。
- ② 茶葉には、つぎのような身体の機能を高める成分が沢山含まれている。(カテキン類、テアニン、カフェイン、ビタミン類(β-カロテン、B2、C、E)、フラボノール、サポニン、葉緑素、カリウム、カルシウム、鉄、リン、植物繊維など)
- ③ 常日頃、茶をまるごと食べることによって健康・美容パワーや生活習慣病の予防などが期待される。

料理例

- [和風料理]
お茶葉懷石
- [洋風料理]
お茶葉イタリアン、お茶葉カルボナーラ、緑茶ニョッキ、アウア、パッツア緑茶
- [中華料理]
海老のお茶蒸し、春巻き
- [和菓子]
茶ゼリー、茶葛餅
- [洋菓子]
茶チーズケーキ、茶シフォンケーキ、茶ロールケーキ
- [調味料]
ソース、お茶シロップ、お茶醤油、茶湯
- [加工食品]
茶葉入りやいりいりの塩辛、茶葉入りやいり、いかの雑漬け

お茶を食材として利用

生茶葉を使った料理



新芽のおひたし



新芽のてんぷら



新芽のお吸い物



茶かき

粉末茶・抹茶を使った料理



茶飯



茶もち



茶そば



お茶の浸出液を用いた料理