

五感で学ぶ 茶学スキルアップ講座

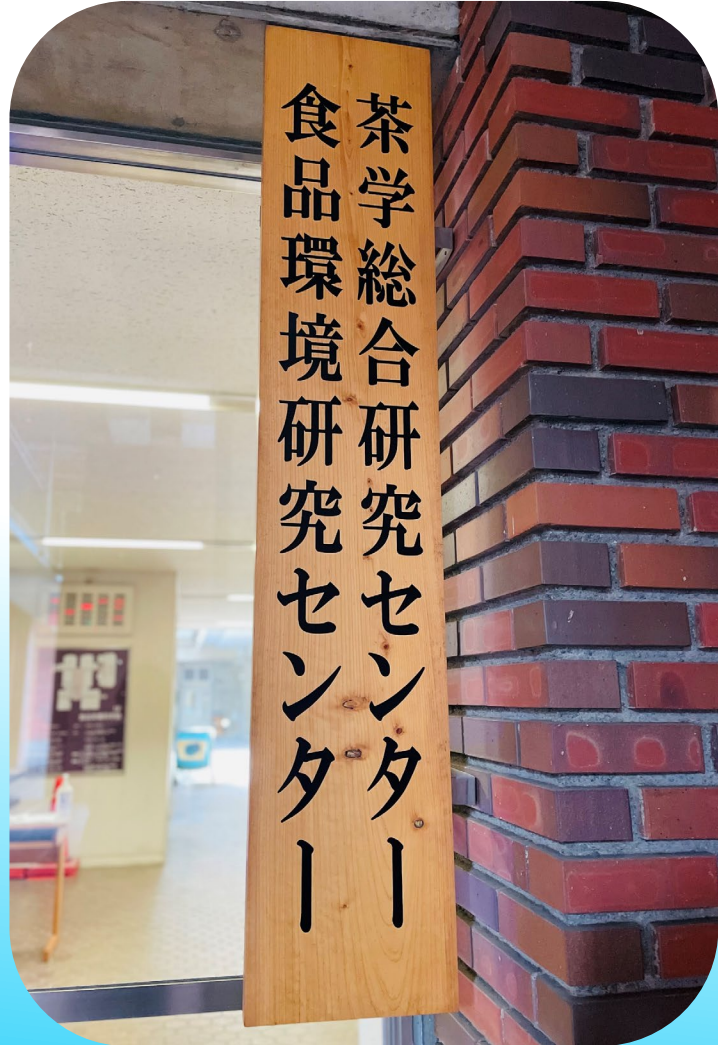
2025 08.06
藤枝市生涯学習センター



静岡県立大学
茶学総合研究センター

静岡県立大学

ちやかくそうごうけんきゅう
茶学総合研究センター



お茶って なに？

どれがお茶？



A

どくだみ茶



B

麦 茶



C

お 茶

チャノキから作られた茶は長い間嗜好飲料として安心して飲まれてきた歴史を持つが、これら茶葉を用いない飲料にも「茶」と名づけることで安心して飲める飲料であるというイメージを与えたものとする説もある

お茶 って どれ？ 上級編



A

サザンカ



B

お 茶



C

ツバキ

なぜ、茶と親戚のツバキやサザンカは飲まれないのか？

お茶には

テアニン:

アミノ酸の一種、植物のなかでお茶にしか含まれない、ホッとする作用。

うま味成分

カテキン:

最強のポリフェノール。酸化を防ぐ物質、渋味や苦味の成分。薬草。

カフェイン:

嗜好飲料には欠かせない興奮作用。コーヒーにも含まれる。苦味成分。



お茶にはさまざまな種類がある



どれが煎茶かわかりますか？



A

ほうじ茶



B

釜炒り茶



C

煎茶

お茶の種類により色も変わる



緑茶

青茶

白茶

紅茶

黄茶

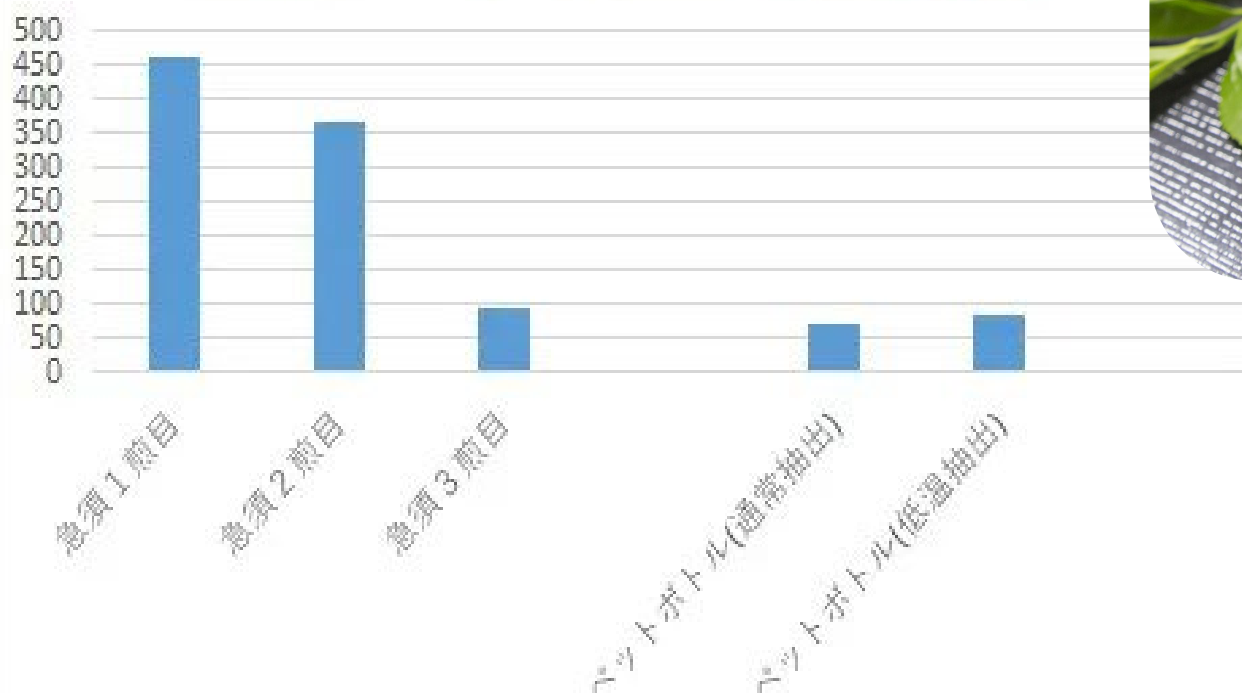
黒茶

急須のお茶とペットボトルのお茶の違い

急須で淹れるお茶
茶10g、430ml

ペットボトル
茶 3～5g/500ml

急須 VS ペットボトル アミノ酸量比較



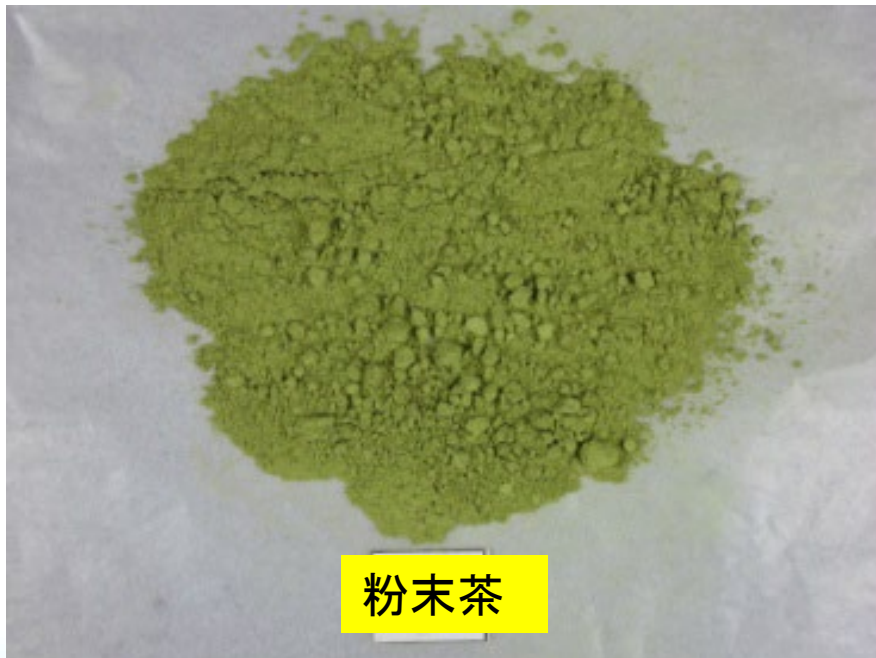
静岡県環境衛生科学研究所報告より



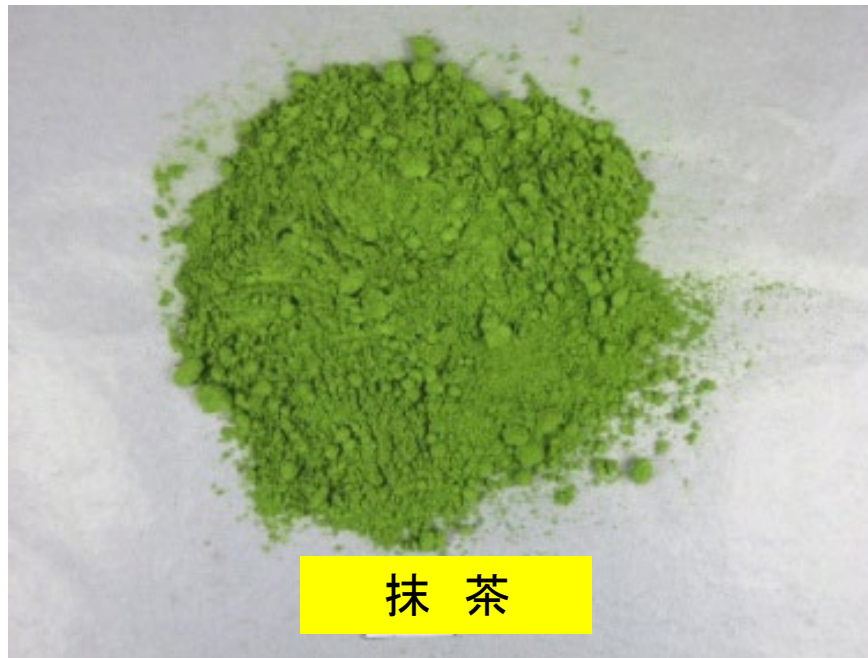
急須で淹れるお茶
50～100円 茶10g、430ml

ペットボトルのお茶
150円/500ml

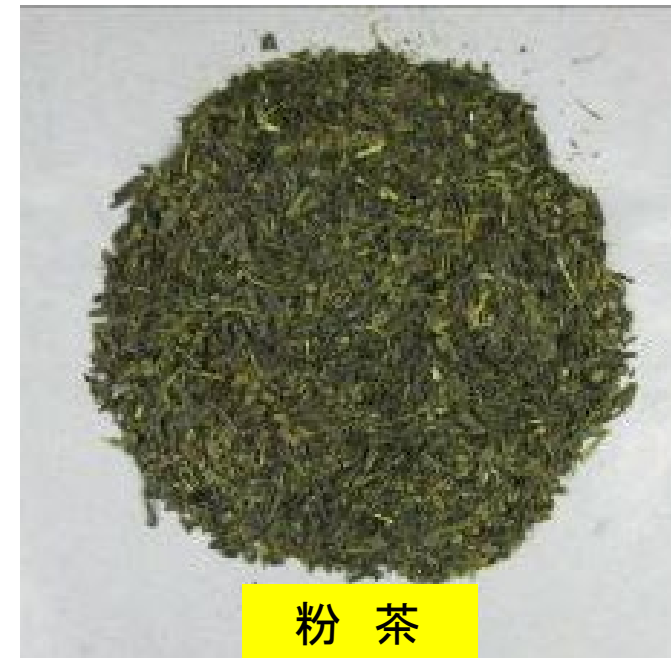
粉末茶と抹茶の違い 知ってるかな～



粉末茶



抹茶



粉茶

粉末茶：煎茶などを粉砕機などで粉末にしたもの

抹茶：碾茶を茶臼(ちゃうす)などで微粉末にしたもの

碾茶：覆下栽培した茶葉を揉まずに乾燥したもの

粉茶：仕上げ過程でふるい分けされた粉末状のお茶

抹茶は緑色が濃く、うま味や香りが強い

味の体験

4つのお茶を飲んでもらい
自分が感じた味に丸を付ける

あまみ

うまみ

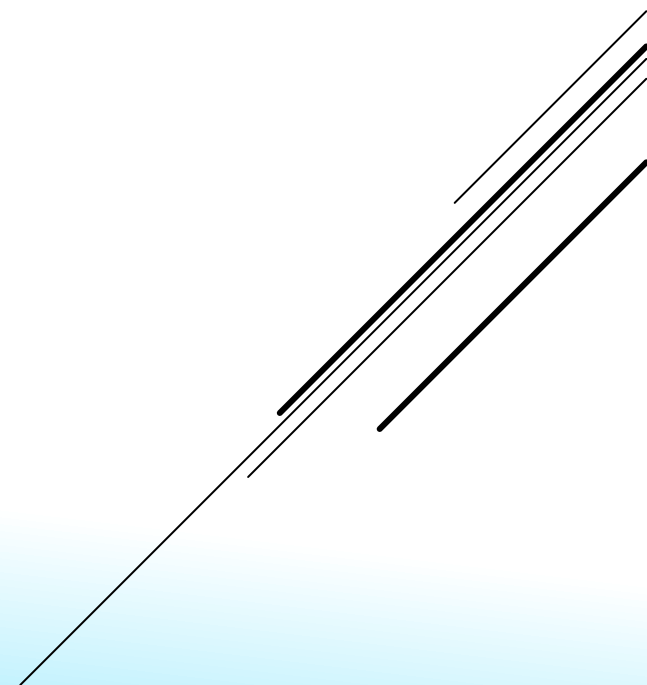
さんみ

しぶみ

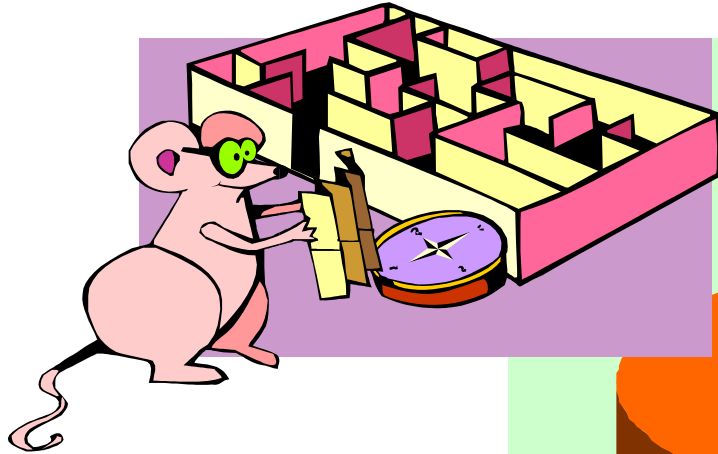
えんみ

にがみ

- | | | | | | | | |
|------------|---------|-----|-----|----|----|----|----|
| ▶ 碁石茶 | 甘味 | うま味 | 酸味 | 渋味 | 塩味 | 苦み | |
| ▶ かぶせつゆひかり | 甘味 | うま味 | 酸味 | 渋味 | 塩味 | 苦み | |
| ▶ サンルージュ | 甘味 | うま味 | 酸味 | 渋味 | 塩味 | 苦み | |
| ▶ 苦丁茶 | 甘味 | 甘味 | うま味 | 酸味 | 渋味 | 塩味 | 苦み |
| ▶ 抹茶 | 甘味 | 甘味 | うま味 | 酸味 | 渋味 | 塩味 | 苦み |
| ▶ 一番感じた味◎ | 次に感じた味○ | | | | | | |

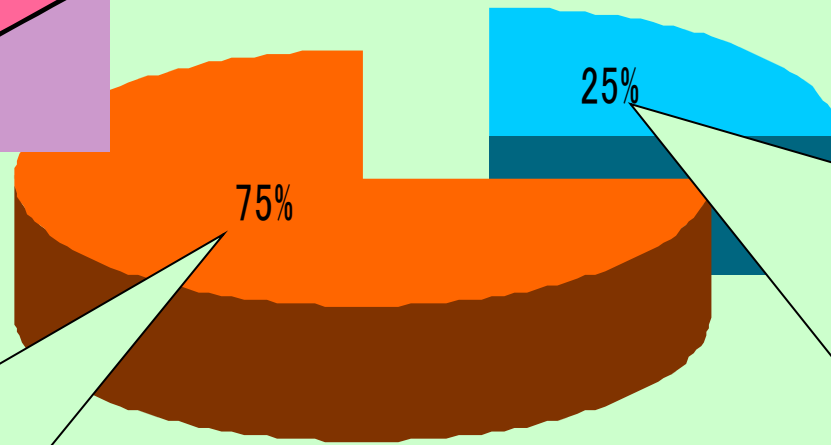


お茶の成分と効能



不溶性成分

- ☆食物繊維(20~30%) ; 便秘予防、大腸がん予防、心疾患予防
- ☆たんぱく質(24%) ; 栄養
- ☆βカロテン(20mg%) ; 抗酸化、抗がん、抗糖尿、抗心疾患、免疫活性
- ☆ビタミンE(25~70mg%) ; 抗酸化、抗がん、免疫活性
- ☆クロロフィル(0.80%) ; がん予防、抗突然変異、抗腫瘍、免疫活性



水溶性成分

- ☆カテキン類(10~18%) ; 抗酸化、抗菌、抗がん、生活習慣病予防、消臭、抗アレルギーなど
- ☆カフェイン(3~4%) ; 眠気防止、強心、二日酔い防止
- ☆フラボノール(0.6~0.7%) ; 抗酸化、抗がん、免疫活性
- ☆ビタミンC(200mg%) ; 抗酸化、免疫活性
- ☆ビタミンB(1.4mg%) ; 抗酸化、口内炎予防
- ☆サポニン(0.1%) ; 抗喘息、抗菌、血圧効果
- ☆テアニン(0.6~2%) ; リラックス、血圧効果 などなど