



静岡健康倶楽部レター

2009年5月号

今月の TOPICS

- ★ 夏も近づく八十八夜…新茶の季節ですね。八十八夜の意味と、新茶の美味しい淹れ方お教えします♪
何かとだるく、やる気が出ないという人に…。「5月病」ではなく「〇不足」かもしれませんよ。

静岡の茶畑は今、綺麗な黄緑色に染まっています。そうです、新茶の季節です。「夏も近づく八十八夜♪」、茶摘みの歌にもあるように、これからはお茶摘みの最盛期。そこで、八十八夜について調べてみました。



◆八十八夜って何？

八十八夜は雑節のひとつ。雑節とは二十四節気以外に、季節の変化の目安とする特定の日の総称。他にも節分・入梅・半夏生・二百十日・土用・彼岸などがあります。

◆八十八夜はいつ？

八十八夜は、立春からかぞえて八十八日目にあたる日で、だいたい五月二日頃でしょうか。

◆八十八夜って何か意味があるの？

八十八夜は春から夏に移る節目の日、夏への準備をする決まりの日、**縁起のいい日**とされてきました。

また、八十八夜の別れ霜というように、この頃から霜もなく安定した気候となり、茶摘み、苗代のもみまき、蚕のはきたてなど一般に農作業の目安とされています。しかし「八十八夜の忘れ霜」「さつき寒」とも言い、急に気温が下がって霜が降り、農作物や果樹に思いがけぬ被害を与えることを警戒したことばもあります。

この八十八夜とお茶が結びついたのは、「夏も近づく八十八夜♪」と茶摘みを歌った唱歌の影響も大きいようですが、実際には茶産地の温暖差によって茶摘みの時期は異なります。

新茶時期の出始めは、新芽を手で摘んだ上質なお茶が手摘み茶として、その後摘み取りのピーク時にはハサミ摘みや機械摘みとなります。

八十八夜に摘み取られるお茶は、

古来より**不老長寿の縁起物の新茶**として珍重されています。

茶摘み最盛期である八十八夜、縁起を担ぐという意味合いと気候条件も含めてこの時期のお茶は極上です。お茶の新芽には前年の秋からひと冬越えて蓄えられた成分があふれています。特有の若々しい香りが失われないうちに製茶された一番茶を、ゆったりと寛いで飲みたいものです。

一番茶は二番茶以降のお茶よりも、うまみのもとであるテアニンなどの成分を豊富に含んでいます。

スーパー野生類茶を毎日飲んでいるスタッフですが、この季節だけは新茶を煎茶で頂きます。独特な香りと甘みは新茶ならではのですね。



★美味しい新茶の淹れ方をご紹介します★

- 1、沸騰させたお湯を急須と茶碗に入れて温めます。
- 2、急須のお湯は捨て、茶葉を小さじ2強程度(約200~300ml)のお湯に3~5gの割合)入れます。新茶の場合、多少多めの茶葉がお勧め。
- 3、茶碗に注いだお湯を急須に注ぎ(この時点で温度は約80度前後)、30秒程蒸らします。
- 4、急須を軽く回し、色を確かめながら少しずつ茶碗に入れましょう。
- 5、この時、急須にはお湯を残さないように最後の1滴まで注ぎきりましょう。そうすることで二煎目も美味しく頂けます。



何かとだるく、やる気が出ないという人に…鉄不足かも？

どうにもやる気が出ない、何だかだるくて動く気にならない…誰でもそんな時があるもの。「5月病かしら」と疑う前に「鉄不足」かもしれませんよ。特に「朝食抜き」「無理なダイエット」「好き嫌い」などのリズムとバランスを欠いた食生活に思い当たる人は「鉄不足の可能性が高い」 チェックしてみましょう

◆該当する質問の口に○を付けて下さいね。

- 1、朝から身体がだるく、起きるのがツライ
- 2、めくった下まぶたの赤みが少ない
- 3、肌や髪にツヤがない
- 4、顔色が冴えない
- 5、階段を上がっただけで息切れする
- 6、爪の色が白っぽい
- 7、最近だるく、やる気が出ない
- 8、イライラする事が多い
- 9、肩や首筋がよくこる
- 10、冷え性である

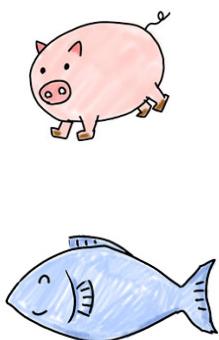
◆鉄の働き◆①脳や体に酸素を供給し、体全体の機能を高める ②肌の血色をよくする ③成長を助ける ④疲労を防ぐ ⑤病気になるための抵抗力をつける ⑥鉄欠乏性貧血を予防・治療する ⑦体温の維持

◆鉄は一日どれだけ必要か◆

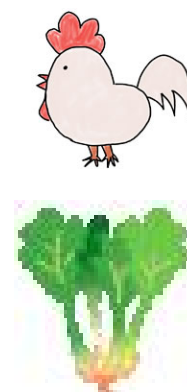
人間は1日に約1.5mgの鉄を消費します。髪の毛や爪、汗などによって消費されるのです。また赤血球の寿命は120日と言われているので、新たに赤血球を作るためにも使われています。成人男性では10mg、成人女性では10mg～12mgが一日の所要量。最初のチェック項目で7個以上○が付いた方はまず食生活の見直しです。1日3食、好き嫌いの改善、無理なダイエットの見直し。体が悲鳴をあげていますよ…。

チェック項目で3～6個○が付いた方も油断は禁物！ 早速鉄不足解消に乗り出しましょう。

★狙いは「ヘム鉄」にあり！★ 鉄の供給源としてねらい目なのが肉や魚などの動物性食品です。鉄には種類があり、植物性食品に含まれる非ヘム鉄の吸収率が5%なのに対し、動物性食品に含まれるヘム鉄はその約5倍の23～25%と大変吸収率が良いのです。



動物性食品 ヘム鉄の多い食品		
1位	豚レバー (50g)	6.5mg
2位	鶏レバー (50g)	4.5mg
3位	いわし (80g)	3.4mg
植物性食品 非ヘム鉄の多い食品		
1位	ほうれん草 (70g)	2.59mg
2位	小松菜 (70g)	2.1mg
3位	木綿豆腐 (150g)	2.1mg



★非ヘム鉄にはビタミンCをプラス！ 鉄はビタミンCと相性のよいミネラルなので、ビタミンCと一緒に摂ることで吸収率をUPさせることができます。ほうれん草サラダにレモン果汁を加えたドレッシングを使用するか、アレンジ出来ますよね。

★鉄鍋で鉄分アップ？ 鉄不足を補う秘密兵器は「鉄鍋」 鉄鍋を使って調理する事で料理中に鉄分が溶け出し、鉄の摂取量をUP！ 長時間煮込むお料理や、酢やトマトなど「酸」を含む食品を使用すると鉄が溶けやすくなるとか…。

上手に鉄分を補給して、イキイキ生活しましょう♪