からだを守るごはん その1

お茶「カテキン」のちから

日本人には馴染みの深いお茶。
日本には奈良時代に中国から入ってきました。
当時は薬として食べられており、一般的に生活に根付いてきたのは江戸時代中期～のこと。
今回はそのお茶のちからで、からだを守っていきましょう。

お茶には、カテキンという成分が含まれています。
カテキンは、抗酸化作用のポリフェノールの一種です。殺菌・抗菌作用があるとされております。
他にも、ビタミン・ミネラル等含まれてます。
カフェインも入ってます。

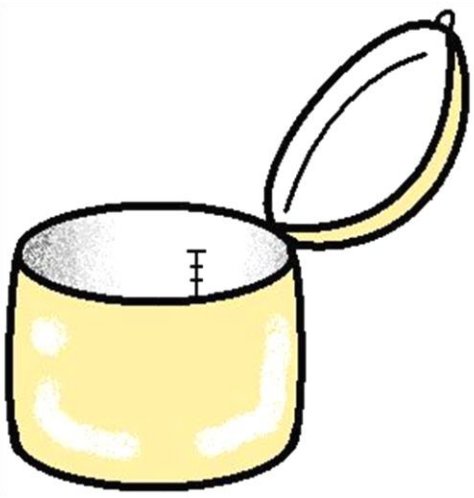
お茶には、煎茶・ほうじ茶・番茶・玄米茶等種類があります。
煎茶は、カテキンが多く含まれます。
ただ、カフェインも含まれているため
気になる方は、カフェインの少ないほうじ茶・番茶がおすすめです。
(※カテキンの量も減ります)

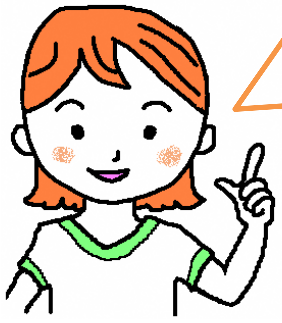
豊川市介護高齢課「元気応援隊」 89－2105

その1　お茶ごはん

〈材料〉
お米
お茶（ペットボトルのお茶でもよい）

1. お米を洗ってざるにあげる。
2. お米を炊飯器に移す。
お茶を指定のラインまで入れてスイッチを入れる。
3. 炊き上がったら、器に盛り付ける。





お茶ごはんに

お好みでのせてもおいしいです！

豊川市介護高齢課「元気応援隊」 89－2105