

新茶とは

その年の最初に摘んだ新芽で作ったお茶で、その収穫時期は5月上旬から6月頃です。渋みが少なくうまみが強い、1年で一番良品質であるとされています。

種類

お茶の種類は大きく3種類

不発酵茶

日本茶

釜炒り製法

半発酵茶

烏龍茶

発酵茶

紅茶

発酵＝酸化であるため
烏龍茶と紅茶は褐色

日本茶は不発酵のため鮮やかな緑色

成分と効能

カフェイン
お茶の苦み成分
覚醒作用
脳や心臓の動きを
活性化

カテキン
生活習慣病の予防
口臭・虫歯予防
食中毒予防

テアニン
お茶のうま味成分
リラックス効果

ビタミンC
がん・風邪予防

ミネラル
虫歯予防
フッ素・亜鉛・マン
ガンなどが
含まれる

お茶に含まれるビタミンCはカテキンで守られているため、
熱いお湯で淹れても失われません！

お茶の入れ方

- 1 人数分の湯のみにお湯を7～8分
目ほどつぎ、お湯を冷まします。
- 2 急須に茶葉を入れます。
(茶葉の量は1人当たり3gほど)
- 3 湯のみで冷ましたお湯を急須に注
ぎ、約1分間静かに待ちます。
- 4 湯のみに均等につき分けます。
最後の一滴まで絞ってください。

トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日：2025年5月1日

発行：トモグループ管理栄養士会

新茶とは

その年の最初に摘んだ新芽で作ったお茶で、その収穫時期は5月上旬から6月頃です。渋みが少なくうまみが強い、1年で一番良品質であるとされています。

種類

お茶の種類は大きく3種類

不発酵茶

日本茶

釜炒り製法

半発酵茶

烏龍茶

発酵茶

紅茶

発酵＝酸化であるため
烏龍茶と紅茶は褐色

日本茶は不発酵のため鮮やかな緑色

成分と効能

カフェイン
お茶の苦み成分
覚醒作用
脳や心臓の動きを
活性化

カテキン
生活習慣病の予防
口臭・虫歯予防
食中毒予防

テアニン
お茶のうま味成分
リラックス効果

ビタミンC
がん・風邪予防

ミネラル
虫歯予防
フッ素・亜鉛・マン
ガンなどが
含まれる

お茶に含まれるビタミンCはカテキンで守られているため、
熱いお湯で淹れても失われません！

お茶の入れ方

- 1 人数分の湯のみにお湯を7～8分
目ほどつぎ、お湯を冷まします。
- 2 急須に茶葉を入れます。
(茶葉の量は1人当たり3gほど)
- 3 湯のみで冷ましたお湯を急須に注
ぎ、約1分間静かに待ちます。
- 4 湯のみに均等につき分けます。
最後の一滴まで絞ってください。

トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日：2025年5月1日

発行：トモグループ管理栄養士会