

## お茶～作り方にかくされた抗酸化作用のひみつ～

工藤 巨顕 (神戸市立高羽小学校)

### はじめに

みなさんが知っているお茶はどんなものでしょうか? “おーいお茶” は世界ブランドだそうです。自動販売機を見ると必ずおいてあります。

お茶には「カテキン」や「ビタミン」などの体によい成分が含まれています。

その中でもカテキンは抗酸化作用というからだの酸化(古くなる)することを防ぐ効果のことを意味します。

私はお茶に含まれるカテキンがもたらす抗酸化作用について実験を通じて、調べてみました。

### 1. 作り方のちがうお茶の存在

緑茶、煎茶、番茶、玉露、紅茶、ウーロン茶などいろいろなお茶があること、作り方で発酵させているか、いないかで種類が分けられていることがわかりました。

### 2. リンゴを使った抗酸化作用の実験

酸化進んでいるのかを見るために果物の色が変わる現象を利用しました。

具体的には切ったリンゴの断面に煎茶、紅茶、ウーロン茶、水を1時間ごとに塗って、その効果を観察しました。

### 3. 緑茶の作り方で色々な葉っぱでお茶を作り、抗酸化作用を調べた。

抗酸化作用が一番見られた非発酵茶である煎茶の作り方で他の茶葉をお茶にしても同様に抗酸化作用が見られるか実験してみました。

ヨモギ、ローズマリー、キャベツ、オリーブの葉を「つむ→むす→もむ→乾燥させる」の工程でお茶にしてみました。

作ったお茶を前の実験と同様に切ったリンゴの断面に1時間ごとに塗り、その様子を観察しました。

### まとめ

茶葉にはカテキンという抗酸化作用があることがわかりました。

また、カテキンを残すには作り方にひみつがあることがわかりました。

### さいごに

実験を通じてお茶はすごいということが感じました。茶葉によって抗酸化作用が変わると思いましたが、実際は、作り方によって変わることがわかり、驚きました。日常の中で何気なく飲んでいたお茶のひみつがわかり、いい経験になりました。