

ちよびとコラム

## 新茶の効能

新茶の季節ですね。新茶は二番茶、三番茶と呼ばれる一般の緑茶よりも渋みや苦みを感じるカテキン、カフェインが少なく、旨みと甘みを感じるテアニンが多いため、とても美味しく飲みやすいです。テアニンにはリラックス効果があるため、新茶に限っては、就寝前に飲むと良質な睡眠を得ることができるそうです。



(P.N. ミナ フジコ)