



3月の主な行事

- | | |
|----------------------|--------------|
| 1日 : マーチの日 | 14日 : ホワイトデー |
| 3日 : ひなまつり、耳の日 | 18日 : 彼岸の入り |
| 6日 : 啓蟄 | 21日 : 春分の日 |
| 7日 : 消防記念日、警察制度改正記念日 | 23日 : 世界気象デー |
| 8日 : 国際婦人デー、ミツバチの日 | 25日 : 電気記念日 |

今月のかわら版 : 1 「お茶の”チカラ”」

お茶の木はツバキ科。白い花が咲きます。その葉からは、味も飲み方も異なるお茶が楽しめ、様々な効能も注目されています。

◆お茶の種類◆

不発酵茶…煎茶 (緑茶) 最もよく飲まれている茶。新芽を蒸して揉んで乾燥したもの。煎茶に比べ2～3倍長く蒸したものを深蒸し茶といいます。ほどよい甘みとほろりとした渋みがあります。深蒸し茶は渋みが少ないです。

…玉露 日本茶の代表茶。独特の優雅な香りと甘みを出すために、よしず等で茶園を覆い直射日光を避けて育てます。被覆時間の短いものをかぶせ茶といいます。うまみ成分（アミノ酸）が多く、甘みをおびたまるやかな味わいです。

…碾茶 (テンチャ) 玉露と同様に栽培し、蒸した葉を揉まずに乾燥したもの。それを臼でひいて粉状にしたものが抹茶となります。

半発酵茶…ウーロン茶 茶葉を数時間しおれさせてから釜で炒ったもの。半発酵で緑茶と紅茶の間に位置する香り高いお茶です。

発酵茶 …紅茶 茶葉を十数時間しおれさせた後、揉んで発酵させたもの。香り高いのが特徴です。

◆成分と効能◆

アミノ酸…緑茶に多く含まれ、タンニンとアミノ酸のバランスでその味わいに変化します。甘み成分テアニン（アミノ酸）は太陽光線を少なくすると多くなります。テアニンは大脳の働きを助ける効用があります。

カフェイン…覚醒作用（疲労、眠気の除去）、利尿作用があります。

ビタミン…緑茶はビタミンCが多く含まれ、美肌効果も期待できます。

タンニン…お茶の渋みの元となり、解毒の効果があります。様々な効能を持つカテキンはタンニンの仲間、この渋みが人の体内で大変有効に働いていることが明らかになっています。

◆カテキンの主な働き◆

血圧上昇を促進する酵素を抑え高血圧を改善したり、血糖値を低下させ糖尿病に作用します。脂質の酸化を防いでガンを抑制することもわかってきました。善玉コレステロール（HDL）はそのままに悪玉コレステロール（LDL）を減らす働きもあります。食中毒や風邪の予防にも効果的で、O-157などの増殖を防ぎます。お茶うがいには、インフルエンザ予防にも役立ちます。また、緑茶に微量に含まれるフッ素と同様に虫歯を予防してくれます。

食事の時はもちろん、勉強や仕事の合間にもお茶を飲んで、心身ともにリフレッシュしましょう！

今月のかわら版 : 2 「ひなまつり」

3月3日は「ひなまつり」。この日は、日本に古くから伝わる五節句のひとつで、旧暦の3月3日頃が桃の咲く時期にあたることから「桃の節句」とも呼ばれています。

ひなまつりの歴史は古く、昔、中国では人形に身のけがれや災いを移し、川に流して厄払いをする風習がありました。これが日本に伝わり、宮中の「ひいなあそび」という女の子の人形遊びと結びつき、紙人形を川へ流す「流し雛」へと発展しました。

やがて布製の人形が作られるようになり、川に流さず家に飾るスタイルに変化していきます。その後江戸時代になると、ひなまつりの行事は庶民の間にも広がり、時代とともに人形も豪華になって、今の形になったといわれています。

ひな人形を飾ることは、女の子が無事に健康でやさしい女性に育ってほしいとの家族の願いが込められています。つまり、「ひな人形が身代わりになり子供に災いがふりかかりませんように、人生の幸福が得られますように」という家族の温かい思いのあらわれなのです。

そして、ひなまつりのお菓子といえば、菱餅・ひなあられ。菱餅は下から緑・白・ピンクの三段重ねになっています。これは、大地の緑、純白の雪、桃の花を示しているそうです。春になると、解けかかった雪の下から新緑が芽吹き、桃の花が咲き始めるという風流な意味が込められています。

家族を思い、春の情景を思い浮かべながら飾ると、またいっそう楽しくなりますね。

