

東京家政学院短大

○桑野 和民

酒巻 千波

三田村 敏男

【目的】 緑茶は、抗ガン作用、血圧上昇抑制作用、血糖低下作用等、数々の生理作用を持つことが明らかにされている。また、各種ビタミン、ミネラル等の栄養素や、食物繊維(DF)も多く含有している。しかし、飲料としては、熱水可溶性画分とごく一部の不溶性残渣しか摂取できず、脂溶性のビタミンAやE、また、不溶性DF等はほとんど利用できない。

そこで著者らは、どこの家庭にでもある緑茶(煎茶)の、優れた生理作用および栄養素を有効に利用し、さらに消費の拡大にもつなげるために、煎茶そのものを惣材の素材として直接利用することを考案した。今回は、①惣材の選択、②各種成分の検討、③動物実験による栄養試験等を行った。

【方法】 ①煎茶の特性(色、香り、味)を考慮して各種惣材を試作した。②四訂食品成分表や文献値から、各種栄養素摂取可能量を検討した。また、静岡の普通煎茶(100g当たりa:500、b:1000、c:1500円)のTDF、IDF、SDFをProsky法により定量した。③精製飼料に1%および5%の煎茶[静岡の普通煎茶、500円/100g(卸値)]粉末を添加し、3週令のウイスター系雄ラットを用いて成長試験等を行った。

【結果】 ①かき揚げ、お好み焼き、チャーハンに煎茶をそのまま加えたもの、また、酢の物や白和えに、細かくした煎茶をふりかけて飾ったものは、口当たり、風味等全く問題なく美味に試食することができた。②上記の惣材で5gの煎茶を摂取すると、ビタミンA、EおよびC、また、鉄は、所要量の10~25%を得られる計算となった。DFの定量値は、a、b、c、の順に、TDF:26.3%、23.5%、21.3%、IDF:18.5%、20.8%、19.5%、SDF:7.8%、2.7%、1.8%であり、IDF以外は高価なものほど少なかった。③試験食開始直後の成長等は、見掛け上の差はなかったが、さらに長期の検討を行っている。