

🍃 お茶を食べる 🍃

中国茶にはカラダによい有機成分が多く含まれていますが、飲んで摂取できるお茶の栄養成分は全体の20～40%程度にすぎません。お茶を食べて、カラダに有効な栄養成分を余すところなく摂取しましょう。

🍃 お茶に含まれる栄養成分 🍃

・水溶性成分（水に溶ける成分）

⇒お茶の栄養成分の約 1/3

カテキン

カフェイン

水溶性のビタミンB、C

アミノ酸

水溶性の食物繊維 など

・脂溶性成分（水に溶けない成分）

⇒お茶の栄養成分の約 2/3

ビタミンA、E

タンパク質

脂質

食物繊維

フッ素 など

水や湯に溶け出さない脂溶性成分にはビタミンA、Eや食物繊維などが含まれます。

お茶を食べることで、カラダに有効な栄養成分を余すところなく摂取することができます。

🍃 茶葉を使用したスイーツメニュー 🍃



烏龍茶サブレ（清香烏龍茶使用）



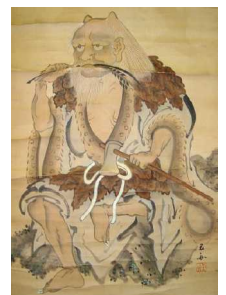
凍頂烏龍茶のアイスクリーム



東方美人のシフォンケーキ

～ お茶の歴史こぼなし ～

紀元前 2700 年頃、今日の漢方薬の基礎を築いたといわれる神農が山野を駆け巡り、人間に適する野草や樹木の葉などの良否をテストするために、1日に72種の毒にあたり、そのたびに茶の葉を用いて解毒したというストーリーがあります。中国茶の歴史は薬として始まったといわれており、飲み物としての歴史よりもずっと長く、およそ2,500年もの間、薬として用いられてきたと言われていいます。



中国茶房
茶趣茶樂
chasyu-charaku

