



おうちの
かたへ

緑茶は飲むことでビタミンCやカテキンを摂取することができますが、茶にふくまれているカロテン、ビタミンA、ビタミンE、そして食物繊維などは、水溶性ではないため、食べることで摂取できる栄養素です。その点、抹茶や粉末緑茶は茶葉を細かくひいたものであるため、飲むことでそれらの栄養素も摂取できます。