

茶話

SAWA

日本茶インストラクター
協会熊本県支部会報
平成 18 年 10 月 15 日発行
第 10 号

「高校生への日本茶講座」を開催

東稜高校

八月十七日、熊本市の東稜高校で、県高等学校家庭クラブ連盟主催の「第四十二回指導者養成講座」という研修会が実施されました。県内の女子高校生をはじめ、先生方が多数参加される研修会での講座ということで、準備から色々と苦労があったようです。

活動報告

『指導者養成講座』にはワークショップの「高校班」で対応。日本茶の素晴らしさを生活に活かそう」というテーマで、1時間の講演と実習を担当しました。

七月十一日に第一回目の班会議を行い、LESSONプランについて検討しました。高校生を対象とする講座ということから宇土高校の事例を参考に、その内容と役割分担を決め、詳細については八月四日の第二回会議で詰めるこ

ととし、リハーサルも行うこととしました。

しかしながら、受講者が百名を超える講座となることから、準備する茶器等も大変な数になりました。もちろん県支部の備品だけでは足りないので、関係する団体へ依頼することとし、各団体への対応を決めました。また、熊本県内からインストが集まったの活動となるので、この茶を用いるのか、これを決めるにも充分な議論が必要でした(議論が煮詰まらないうまま進んだかも)。

このようにして迎えた当日、その様子は県支部HPのウィキのとおりです。ただ掲示板にあったように、高校生からの「渋かった」という反応は、私たちの反省すべき点です。私たちの日本茶講座の主旨、「お茶をとおして日本の生活文化を認識して」というカッコイイ主張が、「空振り」に終わってしまったように思えてなりません。と述べても、これは「高校班」以外の者の一方的な意見ではありません。講座の準備に奔走し

た人からは、「そんなことはない」という反論があっても当然のことでしょう。

ただ、ここで言いたいのはスタッフとして参加した人は、その企画や運営から学んだことが沢山あるということです。「Plane or Sea」そのことを記録に残して次へ繋げていく、これがインスト・アドにとって貴重な財産になります。ワークショップに参加する意義がここにあると思います。



全国支部長会議

杉本隆之

九月二十一日に、藤原支部長代理として全国支部長会議に参加しました。総会の後、「活動に多くの会員の参加を得るにはどうするか」についてのテーマで発表することになりました。

静岡に行く前から、県支部の特徴は何だろうと考えていました。それは英語の頭文字からWHA T W P? Wはワークショップ。Hはホームページ。Aはアドバイザー。Tはティーペーパー、つまり「茶話」という機関紙のこと。もう一つのWは女性。最後のPは一期生の情熱。これらをポイントに発表しました。最後の総括で、協会の杉本専務からお褒めの言葉をいただきました。

懇親会はスプリングジャーイロバンドによる楽しいショーでした。このメンバーのベースが、お茶の輸出入組合の社長だそうです。アニメソングをハードロックのリズムで歌つのです。

ブラックナイトやスモークオンザウォーター、ハイウェイスターといった、みんなが一度は耳にしたことのある有名な曲が、アニメソングにアレンジされています。平均年齢五十歳位の年季の入ったバンドです。そのショーが楽しくて、日本茶インストラクターがステージで踊るのはです。

僕は一年に、二度くらいコンサートをやるのですが、自分のバンドでやると、じいちゃんばあちゃん、そのサウンドに圧倒されて耳をふさぐのです。ハードロックをパフォーマンスで聞かせる！一度挑戦したいなと思いました。

オーバーヘッドシャフト

現在の製茶機械には動力源としてモーターが付いているが、機械化がなされつつあった当時は、工場の梁に設けられた主軸(オーバーヘッドシャフト)からベルトで動力を受けて、個々の機械が動くようになっていた。その頃は、オーバーヘッドシャフトを動かすための動力源さえあればよいので、この方式が多く工場採用されていた。動力源は、水車や発動機が用いられた時もあるという。その昔、製茶工場が川沿いにあったのは、水力によって機械を動かすためだったという。その水車が球磨郡相良村の農家の庭先に転がっていたので、写真を撮らせてと頼んだところ数年前に処分したという。残念なことである。

さて、オーバーヘッドシャフトは古い製茶工場で見かけることがある。滑車は一般的には鋳物を見かけるが、このように木製のものは珍しい。



インスタト豆知識

「運動前の緑茶で脂肪燃焼」 ダイエット効果の程は？

昨今は「ダイエット」と言っても「緑茶カテキン」と思われがちですが、脂肪の燃焼に大きく関わってくるのは、カフェインである事は皆さんご承知の通りです。ではスポーツの秋、脂肪燃焼を助ける緑茶は、どんな飲み方がお勧めなのでしょう？

カフェインは、中性脂肪を分解して遊離脂肪酸を作り、血液中に放出します。これがエネルギーとして消費されるのです。ただし、この遊離脂肪酸を燃焼させるには、ウォーキングや水泳といった有酸素運動が必須条件となります(運動をしなければ、燃焼されず、元の脂肪として蓄積されることとなります)。

運動を始める前、グリコーゲンと呼ばれる糖が消費されます。その後、脂肪の燃焼が始まります。有酸素運動を始めて二十分を過

ぎた頃から、脂肪の燃焼が始まります。そこで、運動前に緑茶を飲む事によってカフェインが働き、脂肪の燃焼率が高まるようです。血液中のカフェイン濃度が最も高くなるのは、飲んで二十分後位とされることから、遅くとも運動の二十分前までに飲んでおく効果が得られるかと思えます。(余談ですが、カフェインは競技力向上のためのサプリメントとして使用されており、オリンピックでは過剰のカフェイン摂取が禁じられています。)

ただ、落とし穴としては、運動前にお菓子などの糖分を摂ってしまうと、糖の分解・燃焼が優先されてしまったため、効果がなくなってしまうのです。

では、どのくらい飲めばよいのかですが、ある実験によれば、体重1キロに対し3〜5mgのカフェインを摂れば充分な効果があるらしいのです。体重六十キロの場合、180mgとなります。

クッキーとサブレとビスケットの違いは？

皆さんは、クッキーとサブレとビスケットの違い解りますか。どれも小麦粉に、砂糖などの糖類、バターやショートニングなどの油脂、卵、乳製品を加え焼き上げたお菓子です。その違いはというと、実はどれもほとんど同じです。ただ、イギリスではビスケット、アメリカはクッキー、フランスはサブレと呼ばれているだけ。それが日本に入ってきた時に、名前とイメージがごちゃ混ぜになったようなのです。でも日本では「卵や乳製品の量が多くより手作りのなものをクッキー、サブレと呼び」と、曖昧に区別されているようですが…。

この量を飲むとなると、湯呑一杯80mlに牛乳や抹茶で80ml、その他の緑茶で80mlですので、一杯80mlのペットボトルで換算しますと二〜三本となります。ちなみにカフェインを含む飲料では、「コーヒーならブラックで三〜五杯、コーラなら二〜三リットル」になります。適度の水分補給をおすすめすべきでしょう。

会員短信

藤本章美

お茶のある毎日を願って

「あなたのお淹れたお茶はおいしいね」小学生の時、職員室でお茶を淹れる手伝いをしていた私に、一人の先生がその声を掛けて下さいました。毎日で母や祖母の見様見真似で淹れていました。が、「おいしい」と言ってもらったのは初めてで、子ども心にも大変うれしく、今でもよく覚えてます。それから家で学校で職場で、いろいろな場面でお茶を淹れてきました。が、「おいしい」「ありがとう」と返ってくる笑顔が嬉しくて、折々にお茶の本を見たり、自分なりの工夫をしてきたりしました。そんな中、日本茶インストラクターのことを知り、もっと日常のお茶のことについて勉強したいと思い、アドバイザーの講座を受け、支部に参加させていただ

いています。ワークショップのお茶講座や高校家庭科の授業などで、おいしいお茶を飲んで戴いた時の参加者の驚きが、非常に印象的でした。

自販機やお店での飲み物が清涼飲料水やコーヒーなど多かつた頃からすると、お茶の良さを見直されていると言えるのでしようが、ペットボトルの茶を飲むのが一般的になり、夏家では冷茶より麦茶という家庭が多いと思われまふ。ひと手間かけて、おいしく淹れたお茶を頂くときのくつろぎ、喜びをたくさんの人に味わってほしい。そのための活動を今後支部の皆さんと一緒に続けていけたらと願っています。よろしくお願ひします。

まずはご挨拶です。

小山玲治

山鹿市で緑茶の製造販売をしている小山玲治です。インストラクター協会へは、本年度入会したばかりの、純情可憐な好青年(自称)です。また全会員の方々とはお目にかかれていませんが、宜しくお願ひ致します。

私が、インストラクターになろうと決めたくっかけは、茶業青年会を卒業し、今後緑茶の普及活動をどうやっていこうかということからでした。青年会で一緒にやってきた仲間もいましたし、ここ数年の青年会は、消費者との交流

小学校への訪問授業など、インストラクター協会とリンクするような活動を中心にやってきました。この活動を継続していくためにも、協会を絶好の場と捕らえたからです。

私自身、地元で年一回ほど訪問授業を行っていますが、授業する度に伝える事の難しさを実感しています。子供達に理解して貰う為には、言葉一つでも、どうやって分かり易く説明するか、一つ一つが自分自身の勉強です。協会には多種多様な方々がいらつしやいますので、機会ある度にそれぞれの意見を聞き、見識の糧としていきたいものです。

西川きよしではありませんが、小さな事からコツコツと活動していきます。手が足りないときはいきなり協力をお願いするかも知れません。心の片隅にでも留めて置いて下さい(呑み方付になるかも)。自分達が楽しめる活動をやりたいと思います。

次回の会員短信は、川上誠一さんと八ツ波美和子さんです。

《編集後記》 お陰様で茶話も十号となりました。目標は十一号、皆さん頑張りましょう。今後も活動が計画されています。小山さんではありませんが、飲み会も計画中。ご参加ください。インスト仲間と同年「隠れ四十一年生まれ」を発見！厄入りの宴、またやります？