

各種茶の成分分析表(図説食品成分表新訂版)

茶種	タンニン	カフェイン	タンパク質 アミノ酸	脂質	糖質	繊維	灰分
煎茶	13.0	2.3	24.0	4.6	35.2	10.6	5.4
玉露	10.0	3.5	29.1	4.1	32.7	11.1	6.4
番茶	11.0	2.0	19.7	4.4	33.5	19.5	5.5
ほうじ茶	9.5	1.9	18.2	4.8	39.2	18.7	5.5
抹茶	10.0	3.2	30.7	5.3	28.6	10.0	7.4
釜炒り茶	13.0	2.5	24.2	3.5	35.6	10.7	5.5
ウーロン茶	12.5	2.4	19.4	2.8	39.8	12.4	5.3
紅茶	20.0	2.7	20.6	2.5	32.1	10.9	5.2

(茶 100g 当たり%)

各種茶のビタミン含量(図説食品成分表新訂版)

茶種	A(IU)	B1(mg)	B2(mg)	ナイアシン (mg)	C(mg)	E(mg)
煎茶	7,200	0.35	1.40	4.0	250	65.4
玉露	12,000	0.30	1.16	6.0	110	*
番茶	7,800	0.25	1.40	5.4	150	*
ほうじ茶	6,700	0.10	0.82	5.6	44	*
抹茶	16,000	0.60	1.35	4.0	60	28.2
釜炒り茶	7,200	0.35	1.80	7.0	200	*
ウーロン茶	8,300	0.13	0.86	5.7	8	*
紅茶	500	0.10	0.80	10.0	0	0

(茶 100g 当たり “*”未測定)