

LIVE

今月のテーマ

緑茶を飲んで
リフレッシュ

今年の五月二日は八十八夜。

この日に摘んだお茶は極めて上質なものと扱われているほか、この日にお茶を飲むことで長生きするとも言われています。

また、お茶の産地として有名な埼玉県入間市や狭山市・静岡県・京都府宇治市などでは、各所で新茶をふるまうサービスが行われたり、手もみ茶や茶摘みの実演など、一般の人々が参加できるイベントが行われています。

今回は新茶の季節を機会に、私たち日本人の生活に強く根付いたお茶の身体への効果をあらためて考えてみましょう。



古代中国の文献にも登場します

古代中国の書物「神農本草経」にはこんな記述があります。

「神農嘗百草、日遇七十二毒、得茶而解之」

これは「農業を司る神農が1日に百の草を噛んでいたところ、72の毒に当たったものの、お茶を飲んで毒を消した」という逸話です。

お茶には身体に対して有効な成分が多いことをよく表している記述といえるでしょう。

緑茶の成分にはどんな効果？

緑茶の成分としてよく取り上げられるのはカテキンやテアニン、カフェインといったものですが、それぞれどのような効果があるのでしょうか？

カテキン

●カテキンは渋みを構成する成分で、血圧の上昇を抑制させる作用や血中コレステロールや血糖値を調節させる作用などがあるとされていて、特定保健用食品への応用など各方面から注目される成分です。

テアニン

●テアニンはアミノ酸の一種で日光にあたることでカテキンに変化します。カテキンが渋みの素とされているのに対して、テアニンが多いとまろやかさが多くなります。このため玉露は葉を摘む数週間前から遮光ネットなどで日光を遮る処理がされています。

リラックス効果があるとされ、抗ストレスや睡眠の質の向上のほか、カフェインとの相乗効果で認知症の改善にも役立つとされています。

カフェイン

●カフェインには覚醒作用や強心作用、利尿作用があるとされています。

含有量はインスタントコーヒーの半分から3分の2程度、過剰摂取をしなければ心配する量ではありません。

※ 欧米ではカテキンの過剰摂取が原因と思われる健康被害が数例報告されていますが、これはポリフェノンという人工的に抽出されたカテキンが原因のようで、通常の緑茶に含まれるものとは全く異なります。

また茶をよく飲む地域の多いアジアでは報告がないことから、人種による差異が原因とも言われています。

私たちが日常的に飲む程度のものであればまったく問題ないとされていますから、安心して飲みましょう！



参考：日本食品標準成分表2015年版(七訂)