

# 日本茶と健康

有限会社銘茶の玉雲堂代表 渋谷 拓弥

—今回は日本茶と健康というタイトルで、日本茶コンシエルジジュ(有限会社銘茶の玉雲堂代表)の渋谷拓弥さんにお話を伺いたいと思います。

**渋谷** 私ども専門店では、日本茶を趣向品として愛飲してくださる方が多いのですが、最近は健康志向者にも注目を集められております。それは機能の分析技術が高まって、少しずつ知られるようになったことが要因ではないかと思っております。

—一般的に日本茶というのはどういふものですか？

**渋谷** おもに蒸すことで発酵を止め、緑茶の状態で飲むものが日本茶です。ちなみに海外では、発酵させたり、または乾燥させて焙煎するお茶などが多いですね！日本の緑茶には「カテキン」が多く含まれ

ており、この機会に、この「カテキン」がもたらす効果をご紹介できたらと思います。

## 日本茶の効果効能

—日本茶の効果・効能で、茶商さんとして特に注目されているところはどこですか？

**渋谷** まず私どもが特に注目しているのが、①**認知症予防効果**です。日本茶に含まれる「カテキン」が、アミロイドベータの増殖を抑えるといわれています。アミロイドベータはどなたの脳の中にも存在しますが、増えすぎると脳を傷つけたり、萎縮させたりするもので、それが認知症の原因となるのです。全く日本茶を飲まない人と1日五〇〇ml程度飲む人では、認

と報告されています。人によって目安は異なりますが1日2〜3杯程度が良いでしょう。緑茶の飲み過ぎはカフェインの摂取過剰になるため、人によっては不眠や頭痛の原因になります。お茶を飲む習慣があまりないという方は、ペットボトル茶でもOKです。カテキンが多めのペットボトル茶を選ぶとより良いでしょう。

ないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ざっくりとお伝えいたしますとテアニンは、煎茶や玉露に含まれる旨味成分です(カテキンは渋み成分です)。そのテアニンがストレス社会にリラックス効果があると注目を浴びています。睡眠の質改善にテアニンを摂取することで心の興奮を抑え、睡眠の質向上に期待ができます。温かいお茶よりも冷たいお茶(水出し茶)の方がテアニンを多く摂取できます。



知症の発症リスクが約7割下がるといいう研究結果が出ております。

**渋谷** 次に②**老化防止効果**です。人間はストレス・食習慣・運動不足・睡眠不足によって「活性酸素」が増えていきます。この活性酸素が病気の原因の一つになっていることはご存知でしょうか？活性酸素は人体に取り込んだ酸素が変化したものです。活性酸素は全てが人体に悪い影響を及ぼすわけではなく、増えすぎた活性酸素が人体を傷つけ、細胞を錆させて老化やがんの原因の一つになってしまいます。また活性酸素は、激しい運動をした後にも増えるとされており、健康のためのスポーツがかえって人体を傷つけてしまうということも考えられています。日本茶に含まれるカテキンは抗酸化作用を有しており、上記の活性酸素を除去する力がある

水出し茶の場合、睡眠を妨げるカフェインの摂取も控えられますので、就寝前の水分補給としても向いていますね。

**渋谷** 最後に④**インフルエンザ予防**です。緑茶に含まれるカテキンは、インフルエンザウィルスの粘膜感染を防ぐ働きが期待できます。さらに、ビタミンCも同時に摂取できるため風邪予防にも期待できます。予防の観点からお茶を飲む場合は、朝食時、外出前、外出後などに分けて少しずつ飲むことで喉のケアが期待できます。「毎年年気をつけてはいるけどお茶は試してなかった。」という方に普段の予防策+緑茶をおすすめいたします。急須で淹れたお茶が栄養面等から見ておすすめですが、市販のペットボトル緑茶飲料でも大丈夫です。

## その他の注目ポイント

**免疫力向上**：お茶に含まれるエピガロカテキン。低温で茶葉を抽出することでエピガロカテキンが現れる。

**虫歯予防**：お茶に含まれるカテキンの効果と日常の歯磨きで虫歯のリスク低下に期待。

**がん予防**：お茶はカテキンとビタミンを同時に摂取できる。