



白川郷(岐阜県)

健康ことわざ・故事成語

【山高きが故に貴からず】

山は高さがあるから貴いのではない。この言葉の後には「樹有るを以て貴しとなす」と続きます。そこに豊かな樹木をたたえているからこそ山は貴い、ということです。人もまた、ただ長生きをすれば幸せなわけではなく、自立して、毎日を生き生きと過ごせる期間、すなわち「健康寿命」をいかに延ばしていくかを考えることが大切です。

お茶と健康

特集1

～緑茶で心と体を整える

渋みや苦み、旨みなど独特な味わいをもった「お茶(緑茶)」は日本人の生活に不可欠の飲み物。その歴史や特徴、健康面の効果などについて日本茶インストラクターの立開さんにお話を伺いました。



■ ■ ■ 貴重な薬から日常の飲み物へと徐々に進化

—— まず「お茶」の歴史について簡単に教えてください。

お茶は古代中国で発祥したと言われ、紀元前1世紀の漢の時代にはすでによく知られていたようです。日本に伝わったのは奈良時代から平安時代にかけてで、遣唐使や留学僧がもたらしました。ただ当時のお茶は僧侶や貴族など限られた人々だけが口にできる、大変な貴重品でした。

日本のお茶の歴史を大きく変えたのは臨済宗の開祖・栄西です。中国から禅宗とともに茶の文化を持ち帰り、京都で栽培も始まりました。栄西が著した日本初の茶の専門書「喫茶養生記」には「茶は養生の仙薬なり」と書かれており、飲料というより薬の位置づけだったことがわかります。

その後、鎌倉時代の末期から喫茶の文化は寺を中心に全国に広がり、室町時代には社交の手段として武士階級に浸透していきます。さらに禅の精神と結びついた「茶の湯」が千利休らによって完成され、豪商や武士の間に広まりました。

その一方で、一般庶民にも簡単な製法で作られた「飲料としてのお茶」が浸透していきました。今のような緑色で甘みのある煎茶の製法が編み出されたのは江戸時代の中期的ことです。これが「宇治製法」と呼ばれて全国の茶園に広がり、日本茶の主流となっていきました。



共栄製茶株式会社
京都テクノセンター長 立開康司さん

■ ■ ■ 加工や栽培方法の違いでさまざまな種類のお茶に

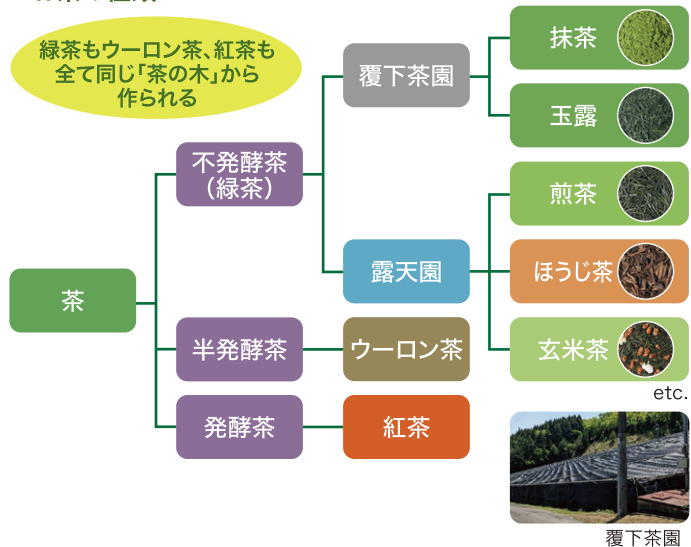
—— 世界には色々な「お茶」の文化がありますね。

お茶を大きく分類すると「緑茶」「ウーロン茶」「紅茶」の3種類になります。基本的に原料はすべてツバキ科の「チャノキ(茶の木)」という植物なのですが、加工方法が違うのです。摘み取った茶葉を放っておくと成分に含まれる酵素によって発酵(酸化)していきます。簡単にいうと、葉を完全に発酵させて作るのが「紅茶」、途中まで発酵させてから炒って発酵を止めたのが「ウーロン茶」、摘み取った茶葉をすぐに熱処理して発酵を止めたものが「緑茶」です。

—— 「緑茶」のなかにも幾つか種類がありますね。

これは茶の木の育て方の違いによります。お茶独特の旨味成分は主に「テアニン」というアミノ酸によるものです。このテアニンは根で合成され葉に移動していきますが、日光が当たるとテアニンは渋みの成分である

■ お茶の種類



「カテキン」に変化していきます。この過程で茶の木に日光を遮る覆いをすると、カテキンへの変化が抑えられてテアニンの多い濃厚な味わいになります。このように新芽ができる一定期間茶の木を覆って光を遮って育てる方法を「被覆栽培」といいます。緑茶のうち、被覆栽培で作られるのが「玉露」や「かぶせ茶」、これを石臼などで粉末にしたものが「抹茶」です。一方、覆いをせずに露天でそのまま成長させた茶葉からできるのが「煎茶」や「番茶」で、これを高熱で焙煎したものが「ほうじ茶」になります。

■ ■ ■ カテキン、テアニン、ビタミンCなど健康成分が豊富

—— お茶の健康効果についても教えてください。

緑茶には健康に良い影響を与えるとされる成分が多く含まれています。代表的なのが先述した「カテキン」類です。カテキンはポリフェノールの一種で、昔は「タンニン」とも呼ばれていました。カテキンはお茶の苦み・渋みの元ですが、数あるポリフェノールの中でも特に抗酸化作用が強く、体内の活性酸素を無毒化してくれるほか、血圧や血糖値、悪玉コレステロールの上昇を抑える作用もあります。抗菌・殺菌作用、抗ウイルス作用もあり、色々な病原菌や食中毒菌に高い殺菌力を示すことが科学的に認められています。お寿司と一緒に茶を飲むのも元々はこの殺菌作用のためでした。

一方、緑茶に特有の旨みや甘みの成分である「テアニン」には、脳や神経細胞の興奮を抑え、心身をリラックスさせる働きがあります。まさに「お茶を飲んでホッとひと息」なのです。テアニンには睡眠の質を高めて快適な眠りを促したり、脳の緊張を緩めて集中力を高める効果もあります。



■ お茶に含まれる成分

ビタミンCも多く含まれています。ご存じのようにビタミンCはお肌の健康を保つほか、免疫力を高め風邪などを予防する効果もあります。このほかにもビタミンAやビタミンE、カリウム、カルシウム、リン、マンガンといったミネラル類、虫歯予防の効果があるフッ素、消臭効果のあるクロロフィル(葉緑素)など、健康に良いさまざまな成分を含んでいます。

■ ■ ■ 抹茶は栄養を丸ごと摂取できるスーパーフード

—— 緑茶にはカフェインも含まれていますね？

ええ。コーヒーに比べると3分の1程度と量はそれほど多くはありませんが含まれます。カフェインと聞くと「胃に良くない」とか「眠れなくなる」といったネガティブなイメージがありますが、血管の拡張効果で頭をスッキリさせたり、利尿作用で体内の老廃物排出を促してくれるなど、プラス面も多い成分です。神経を落ち着かせるテアニンと覚醒作用のあるカフェインの両方を含むのが緑茶の面白いところで、脳に適度な刺激を与えつつリラックスさせることで、集中力がより高められるという研究もあります。

—— お茶の健康成分を効率よく摂る方法はありますか？

お湯で茶を入れるとテアニンやカテキン、ビタミンCなど水溶性の成分は茶液に溶け出しますが、実は茶殻にはビタミンEやカロテン、食物繊維といった水に溶けない栄養成分も多く残っています。可能であればこれらも摂取したいものです。玉露や高級煎茶は茶葉が柔らかいので、茶殻もそのまま食べることができますよ。

そういう意味では、粉末にした茶葉をそのままお湯に溶かして飲む抹茶は、茶葉の多様な栄養素を丸ごと摂取できる方法とも言えます。実際に「スーパーフード」として世界で注目されていて、抹茶を使ったさまざまなスイーツやドリンクが各国で人気を呼んでいます。ぜひご家庭でもふだんのお料理やデザートに抹茶を取り入れてみてください。

—— ありがとうございます。

お茶の美味しい入れ方(煎茶の場合・3人分)

- ① 沸騰したお湯180ccを3人分(60cc)に分け茶碗に注ぎ、約70～80℃になるまで冷まします。
- ② 急須に茶葉を大さじ山盛り2杯程度(10g)入れます。
- ③ 湯冷ました茶碗のお湯を急須に入れます。
- ④ 蓋をして茶葉が浸出するのを待ちます。急須のなかで茶葉がお湯を吸って黄緑色に変化していきます。出し頃は45秒～1分程度。
- ⑤ 濃さが均一になるように少量ずつ茶碗に注ぎます。最後の一滴までしっかり注ぎ切るのがポイント。急須にお湯が残っていると、お茶の成分が浸出し、二、三煎目がおいしくなくなります。二、三煎目はお湯の温度を少し上げて待つ時間を短く(30秒位)します。



取材協力：共栄製茶株式会社

1836年京都・宇治小倉に「森半製茶所」として創業。「信頼される品質」を社是に緑茶・抹茶のほか紅茶、コーヒー、スイーツなども商品展開しています。2019年には研究開発の拠点として関西文化学術研究都市に「京都テクノセンター」を開設し、お茶の機能性やより良い製造方法、品質管理などについて研究活動を進めています。

●ホームページ <https://www.kyoeiseicha.co.jp>



蔵を改装・再利用した日本茶カフェ(宇治市) TEA SQUARE MORIHAN