

緑茶の健康効果

大妻女子大学教授
大森正司

一口に「緑茶」といってもいろいろな種類がある。

抹茶、焙じ茶、番茶、粉茶、玉露、煎茶、玄米茶、紅茶、手もみ煎茶、茎茶、・・・

最新情報：日本国内で4万530人を11年間追跡調査した結果：

緑茶を1日に5杯以上飲む人は、1杯未満の人に比べて死亡率が低かった。
中でも循環器疾患の死亡率が低かった。（平成18年9月東北大学大学院）

注目情報：動脈硬化やそれに起因する心血管疾患の予防に、緑茶カテキンが有効である
可能性がある。

カテキン：ポリフェノール

緑茶カテキンによる動脈硬化進展の抑制効果

血管の平滑筋細胞数が増えると、動脈硬化になってしまう。原因は、血小板由来増殖因子（細胞を増殖させる）が増えることであるが、これに“カテキン”が入ってくると増殖因子が少なくなるので、カテキンが動脈硬化を予防してくれる。（画期的なデータ）

動脈硬化や心血管疾患の予防に効果的なカテキンを多く含む緑茶は、**煎茶**と**番茶**

カテキン量の含有量比較(g/100g)

番茶：14、煎茶：13.8、玉露：11、焙じ茶：3（大妻女子大）

動脈硬化や心血管系疾患を予防する煎茶と番茶のうち、特にお勧めは、**煎茶**

その理由は、総アミノ酸量で、煎茶は番茶の2倍アミノ酸を含んでいる。

また、アミノ酸が多いと甘みがあり、おいしく感じる。

煎茶で動脈硬化や心血管疾患を予防し、さらにおいしくするために：

大切なのはお湯の温度・・・**通常は70度**

但しこの時期の新茶は**80度**にし、香りも合わせて楽しむ。

おいしい煎茶の入れ方

1人前：茶葉2g、ティースプーン1杯、お湯60ml

湯呑にお湯を注ぎ80度にする。

急須に移して1分間待つ。

急須をゆすらず、回し注ぎする。

次は番茶について：

注目情報：番茶に含まれる“ポリサッカライド(多糖類)”には、血糖値を下げる効果があった。
(富山医科歯科大学)

特に、冷たい水で抽出すると糖尿病予防効果が高い。

水出し番茶の作り方

水(1ℓ)に番茶(30g)を入れて冷蔵庫に入れる。

一晩置いた後、茶こしで茶葉を取り除き冷蔵庫で保存する。

(但し、3日で飲みきること)

新情報：緑茶特有の旨味成分“テアニン”には、ストレスに対する抵抗性を高める可能性があった。玉露には、この“テアニン”が豊富に含まれている。

テアニン含有量の比較 (g / 100g)

玉露：2.25、煎茶：1.10、番茶：0.50、ほうじ茶：0.02

ストレス軽減効果のある緑茶特有の旨味成分テアニンを増やす栽培法は、覆いをする。日射しがあるとテアニンはカテキンに変わってしまうので、そのために覆いをする。

おいしい玉露の入れ方

1人前：茶葉3g(ティースプーン山盛り一杯)、お湯20ml

50度のお湯を急須に丁寧にいれる。

2分間待つ。

急須はゆすらず、回し注ぎする。

この時期の新茶は、茶殻も食べる。新茶は野菜である。

新茶の茶葉料理

新茶かき揚げ、新茶丸ごと炒飯、新茶佃煮

ビタミンC含有量の比較 (mg / 100g)

煎茶(茶葉)：260、煎茶抽出液：6、抹茶：60、レモン：100、ブロッコリー：120、赤ピーマン：170

新茶の茶葉料理の作り方

新茶佃煮

茶殻（100g）を水（4カップ）と酒（1/2カップ）で煮込み、水が半分になったら、醤油（大さじ2）、酒（大さじ2）、砂糖（大さじ3）を入れて更に煮詰める。

新茶かき揚げ

茶殻を混ぜて揚げる。

新茶丸ごと炒飯

新茶でご飯を炊き、炊きあがりに細かくした茶殻を混ぜる。