

## 紅 茶

(2006 年 11 月放映)

放送大学講師 学術博士(食物学)

佐藤秀美

最新発表論文：紅茶を 1 日 3 杯飲むと健康になる。

何故なら、これにはリンゴ 8 個分の身体の酸化防止効果があるから。

(酸化防止成分とは“紅茶ポリフェノール”のこと)

特に、内臓肥満、風邪、インフルエンザ、ガンの予防に“紅茶ポリフェノール”が効果的なことが分かった。(2006 年 8 月 英・ロンドン大学 キャリ・ラクストン博士)

通常、お茶の抗酸化成分というと“カテキン”であり、これは生の茶葉に入っていてそのものに抗酸化作用があるが、これを醗酵させパワーアップさせたものが“紅茶ポリフェノール(テアフラビン)”である。

紅茶ポリフェノール(テアフラビン)含有量の比較 (mg/g)

紅茶：14.5、ウロン茶：1.7、緑茶：0

紅茶ポリフェノールは、入れ方や摂り方によって健康効果に大きな差がやすい。つまり、ある工夫によって、1 日 1 杯の紅茶でも十分期待ができる。

最新情報：紅茶ポリフェノールには、強力な副腎皮質ホルモン(コルチゾール)分泌や、糖・脂肪の吸収を抑えて内臓肥満を予防改善する効果のあることが判った。

(2006 年 8 月 英 psychopharmacology)

紅茶ポリフェノールには、内臓脂肪の蓄積を抑える効果がある。

紅茶飲用の有無による肥満度の比較(65~76 歳の女性 1256 人)

BMI(%) 飲まない人：26.3 1 日 1 杯以上：25.9

紅茶ポリフェノール(テアフラビン)による内臓脂肪予防改善効果

(ラット 4 週間実験結果) (mg/100g)

無投与：内臓脂肪(肝臓脂肪)→2.3、紅茶ポリフェノール投与：同→1.9

紅茶ポリフェノール（テアフラビン）による内臓脂肪予防改善効果について

1. 人はストレスを感じると副腎皮質ホルモン（コルチゾール）を分泌する。これが長く続くと脂肪がどんどん蓄積されていく。ところが、紅茶のテアフラビンはコルチゾールの分泌を抑える。英での研究では1日4杯飲むとコルチゾールの血中濃度が飲まない人に比べ20%低いことが判った。
- 2 糖や脂肪は分解酵素によって分解され、吸収される。ここで、テアフラビンがあると、この分解酵素の働きをストップする。糖や脂肪が吸収されずに排泄される。便も増える。
- 3 さらに即効性を高めるには、リンゴと一緒に摂ると良い。テアフラビンは肝臓での脂肪の蓄積を抑えるが、リンゴのポリフェノールは中性脂肪の蓄積を抑える。

中性脂肪抑制効果の比較（食後6時間後での比較）

血中の中性脂肪（mg/dl）が、高脂肪食→106 高脂肪食+ポリフェノール→76  
すなわち、30%弱の抑制効果が期待できる。

リンゴのポリフェノールと紅茶ポリフェノールの相乗効果について

リンゴのポリフェノールによって、小腸からの脂肪の吸収が抑えられる。吸収されても肝臓での脂肪の合成が紅茶ポリフェノールによって抑制され、全体の脂肪の蓄積が抑えられる。

お勧めの料理：**アップルミルクティー、リンゴの紅茶煮**

皮にポリフェノールが入っているので、皮つきで細かく切ることで紅茶の成分が浸透しやすくなる。

リンゴの紅茶煮とアップルミルクティー

材料：2人分	リンゴ-----1個	紅茶ティ - バッグ-----2個
	黒砂糖-----30g	水-----400ml

作り方： リンゴをいちょう切りにし、紅茶ティ - バッグと水・黒砂糖 20g で 40 分煮る。  
紅茶ティ - バッグを引き上げ、煮汁を半分カップにとりわけておく。  
■さらに、黒砂糖 10g を加えて煮詰めればできあがり。

アップルミルクティーの作り方（1人分）

カップにとりわけた煮汁に、暖めた牛乳 50ml 加える。

## 内臓脂肪予防改善

紅茶ポリフェノールを効果的に抽出するには、紅茶の入れ方が大事

お湯の温度は-----100

ポットの型は-----丸型

茶葉の量は-----1人分約3g

蒸らす時間は-----約3分

材料（1人分） 茶葉-----ティースプーン1杯約3g

お湯-----150ml

作り方 温めておいたポットに茶葉を入れる。

沸騰したお湯をポットに注ぐ。

ジャンピングが終わり（約3分が目安）茶葉が沈みきったら出来上がり。

カップに注ぐ前にスプーンでポットの底からひと混ぜする。

ティーバッグの場合は入れて沈んだとき、搾ってだすと余計な成分が出るので絞らない。

注目情報：紅茶ポリフェノールは風邪やインフルエンザウイルスの種類に関係なく、感染力を失わせることが判った。（昭和大学医学部）

紅茶ポリフェノールによるウイルスの感染力抑制効果：

ウイルスは細胞に侵入して細胞の表面にぴったりくっつくが、これを阻止するのが紅茶ポリフェノールである。これはワクチンの抗体と同じ働きをする。（ワクチンの代用になるかも？）**紅茶は、ウイルスの種類は選ばないので是非ご活用を！！**

紅茶ポリフェノールの風邪・インフルエンザの予防成分を充分抽出させ、効果を高めるには、蒸らすときに酒を少量加える。（焼酎・ウイスキー・ブランデー）

理由：テアフラビンはアルコールで抽出しやすい。

紅茶酒 材料 ティーバッグ-----1個

焼酎 25度以上-----150ml

作り方 焼酎を入れた容器にティーバッグを入れる。

一晩漬けておく。

風邪やインフルエンザ予防効果を高めるには、紅茶酒を水で20倍に薄めてうがいする。市販のうがい薬より効果があることが確かめられており、感染力を1/10に抑える。

ガン予防（抗酸化力が高い）食品 ピラミッド（高い順）

紅茶

ニンニク

キャベツ

カンゾウ・大豆

ショウガ・ニンジン

セロリ・パースニック

玉ネギ・茶・ターメリック

全粒小麦・ゴマ・玄米

柑橘類（オレンジ・レモン・グレープフルーツ）

トマト・ナス・ピーマン

ブロッコリー・カリフラワー・芽キャベツ

マスクメロン・バシル・タラゴン

カラス麦・ハツカ・キュウリ・タイム・アサツキ

ローズマリー・セージ・ジャガイモ・大麦・ベリー

（米国・国立ガン研究所）

- \* 紅茶ポリフェノールのガン予防成分を充分抽出させ、さらに体内吸収を良くして効果を活かすには油と一緒に摂る。
- \* 紅茶の葉には脂溶性のビタミンEやカロテンが含まれるが、水だけでは抽出されない。したがって、紅茶と油を使うことで色々な成分が抽出でき、ガン予防に効果がある。

紅茶の葉を粉にして衣に入れる。

紅茶煎り衣の天ぷら、カレイの紅茶煮-