

## テアニン

大妻女子大学教授  
農学博士 大森正司

テアニンとは：緑茶に含まれる特有の旨味成分で、飲むと甘く感じる。  
上手に摂ると、脳と腎臓に効き、そしてガン予防にも優れた健康効果を発揮する。

### 効果1 脳を元気にする

ストレスを減少させリラックスさせる。心拍数が上がらない。  
安眠効果、起床時の疲労回復  
頭をスッキリさせ記憶力向上。アルファ波（ $\mu v$ ）を増やす。

#### \* テアニンの特徴

テアニンはお茶にしか含まれてないアミノ酸で、血液の関門を通過して脳に入り作用する。脳を元気にする緑茶の旨味成分・テアニンを効果的に摂るには、飲むだけでなく料理の調味料に使う。ただし、抽出したものを使うこと。

テアニンを効果的に摂る抽出法

冷水でゆっくり抽出、特に5度以下が効果的。テアニンは水に非常に溶けやすい。  
分量は、水 100ml に対し茶葉 3g

- \* 注目：緑茶の旨味成分テアニン（アミノ酸）+カツオ節の旨味成分イノシン酸は、単独で摂ったときに比べ、最大で100倍もの旨味を感じる。相乗効果が生まれ、健康効果も高まる。

煮物料理に使う。たこの煮物、里芋の煮物

- \* テアニンを効果的に摂る煮物料理の作り方

最初水の代わりに5度で抽出した緑茶で煮る。  
仕上げに火を止めて、5度で抽出した緑茶大さじ2杯を入れる。  
肉・魚の煮物にも応用できる。

### 効果2 腎臓を元気にして免疫力を高める

免疫力 インタ - フェロンの分泌量

テアニンを摂る前を1とした場合、1週間後4倍になる。

細菌の感染を防ぐ

テアニンは細菌と戦う抗体を作り、細菌に感染しにくい身体にしてくれる。

テアニンが腎臓にいくと、分解されエチルアミンになる。エチルアミンは免疫物質を活性化する。

- \* 腎臓を元気にして免疫力を高めるにはテアニン + 渋味成分・カテキンの両方が摂れる抽出の仕方が大切

カテキンは抗酸化成分であり、腎臓の酸化を防ぐため大切

- ・ **テアニンとカテキンを効果的に抽出するには40 - 50度のお湯が効果的**

- ・ テアニンとカテキンを効果的に摂るには食材とからめて使う。

- ・ テアニンとカテキンの効果的な利用法

- \*揚げ物-----衣に混ぜる。

- 食材100gに対し50 で抽出した緑茶大さじ1杯

- \*炒め物-----火を止める前に鍋肌から回し入れる。

- \* テアニンとカテキンの効果を高めるにはみかんの搾り汁を加える。

テアニン・カテキン + みかんの クリプトキサンチン

単独で摂ったときに比べ焼く5倍もの免疫相乗効果が生まれる。

### ガン予防

5 で抽出した緑茶      50 で抽出した緑茶

抽出した緑茶を冷蔵庫で保存し、常備だしとして使う。保存期間1週間