

お茶と健康

Point! お茶は体と心、両方にやさしい。おいしく飲んで、元気&リラックス

お茶は、おいしいだけでなく、無糖でノンカロリー、しかも食事やスイーツとの相性もすばらしい嗜好飲料です。

また、必要な栄養がバランスよく含まれたすぐれたスポーツ飲料として高く評価されています。

さらに近年、健康への効果について、多くの研究成果が発表され、病気予防、健康維持のための保健飲料としても世界的に注目されています。

お茶には体に良いたくさんの成分が入っていますが、そのなかでも代表的な成分を紹介します。

カテキン類

- 抗酸化作用、抗突然変異作用があります
- でんぷんなどの糖質の分解を防ぎ、ブドウ糖としての吸収を抑え、結果として肥満予防や血糖値の上昇を防ぎます
- コレラ菌やO-157など食中毒菌に対し、強い殺菌力があります。また、腸内の悪玉菌を殺し、ビフィズス菌などの善玉菌を増やします
- 「べにふうき」という品種に多く含まれるメチル化カテキン(カテキン類の一種)は、花粉症のアレルギー症状緩和に効果的
- 悪玉コレステロール(LDL)の上昇を抑えます
- 虫歯菌の繁殖を抑えて、虫歯になるのを予防したり、口臭を防ぎます

Point!

湯呑み一杯のお茶に含まれるカテキン類の量は70~120mgです。

カフェイン

- 疲労回復、覚醒効果、利尿作用があります
- 脂肪の燃焼を促進したり、お酒を飲みすぎた時の酔い覚まし効果など
- 強心作用があり、血行を良くします

Point!

湯呑み一杯のお茶に含まれるカフェインの量は30~50mgです。

テアニン

- カフェインの作用を穏やかにします
- 脳の神経細胞に作用してリラックスさせる「ヒーリング(癒し)効果」があります

Point!

テアニンはお茶特有の成分です。上級煎茶、玉露、かぶせ茶に多く含まれています。

ビタミンC

- 抗酸化作用、免疫力向上、疲労回復、風邪の予防や美肌効果があります
- 茶のビタミンCはカテキンが守るため熱にも強く、緑茶5杯でレモン果汁100g分と同じ量(50mg)をとることができます

Point!

成人男女の1日あたりのビタミンC推奨摂取量は100mg。お茶10杯で摂取できる計算になります。

フッ素

- 歯の表面を強くし、虫歯にならない抵抗力をつける成分です

Point!

緑茶中のフッ素の含有量は、煎茶で90~160ppm、番茶で150~350ppmです。

ミネラル

- 新陳代謝が円滑に行われるために必要な栄養素
- 茶には塩分過剰に効果的なカリウムが多く含まれるほか、カルシウム、マグネシウム、鉄なども含まれています

Point!

暑い夏にカリウムが不足すると、「夏バテ」症状として現れることもあります。

サポニン

- インシュリン作用、抗疲労作用、精力増強作用、血栓予防作用などさまざまな効果を持っています

Point!

サポニンには、抹茶などでみられるように、水と混ぜると泡立つという特徴があります。

その他の成分(水不溶性成分)

- β-カロテン、ビタミンE、葉緑素、たんぱく質、食物繊維などが含まれます
- 上級煎茶の茶殻を食べたり、抹茶や粉末茶を飲むことによって摂取できます

Point!

茶殻は水に溶けない栄養素の宝庫です。