

【第1章】

# 伝統

## 先人達から受け継がれた品質

### 食

後の語らいのひと時に、仕事の合間の休憩に、客人をもてなすときに、自然に飲まれてきたお茶。人と人の温かいふれ合いを仲立ちしてくれま。古くから日本人に深くなじんできたお茶は、茶道などわが国の文化にも大きな影響を与えてきました。茶はツバキ科に属する多年生の常緑樹で、学名をカメリアシネンシスといいます。原産地は中国の雲南から四川にかけての地域とされています。お茶は世界でもっとも長い歴史を持つ飲料で、中国では2000年以上も前から飲まれていたといわれています。日本にお茶が伝えられたのは

平安初期。最澄、空海などは唐（現在の中国）に渡った僧侶たちが、薬として日本に持ち帰ったのが始まりとされています。

日本における喫茶の始祖とされる鎌倉時代の禅僧栄西は、「喫茶養生記」の中に「茶は養生の仙薬なり・延命の妙薬なり」というお茶の効用を表した有名な言葉を記しています。その後日本では、お茶は薬用というより日常の嗜好品として生活に溶け込んでいきました。やがてわび・さびなどに象徴される茶の湯（茶道）も確立し、日本文化の一つとして定着しました。わが国の数ある食物の中で、茶道とい

う「道」にまで発達したのはお茶だけです。

長い間、日常的に飲まれてきたお茶ですが、近年ではその健康機能が科学的に明らかになってきました。最近の研究でも、緑茶が老化の予防が分かっています。また、抗ウイルス作用や抗菌作用、食中毒O-157や胃潰瘍の原因ヘリコバクターピロリ菌に効果があることが報告されています。その昔、不老長寿の仙薬として伝えられたお茶。現在では、国民の健康志向の高まりと共に、体に良い飲み物として見直されてきています。

ほっとするひと時  
語らいの時

日本人の暮らしに溶け込んできた「お茶」。そして、この町と共に歴史を刻んできた「川根茶」。あなたはどれだけ知っていますか  
川根茶のこと。

### 静岡

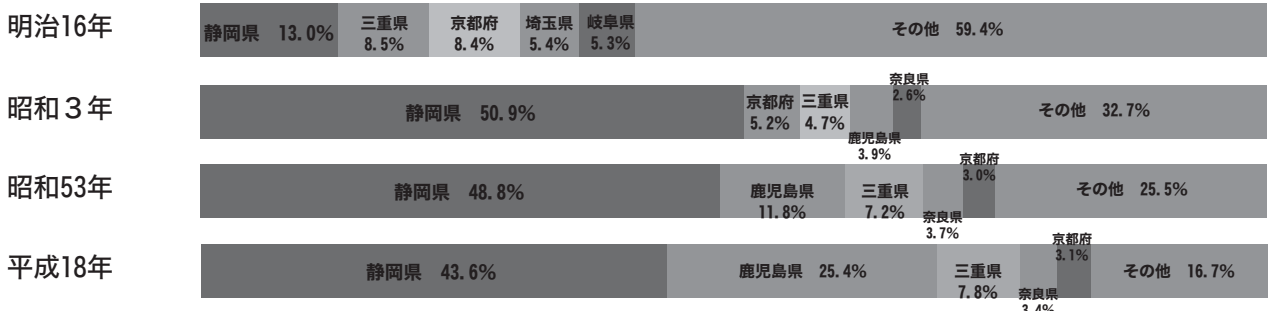
岡茶の発祥は、安倍川・藁科川流域の山間部であるといわれています。静岡市生まれの聖一法師が、1241年に宋から持ち帰った茶種を足久保に蒔いたのが起源といわれています。その茶種が県内に広く伝えられ、多くの茶産地が形成されました。

その後の静岡茶の進展は、生産量から知ることが出来ます。下のグラフは、荒茶生産高の府県別割合を示したものです。明治16年には、静岡県産の荒茶生産高は全国一位となっていたものの、全体の割合で、三重県や京都府などの茶産地と大差ありませんでした。それが、明治20年代ごろから生産量は増加の一途をたどり、昭和初期には第二位以下を大きく離して、全国のほぼ半分を占めるに至りました。その後今日まで、一位の座は守られています。

また静岡茶は、品質の面においても定評があります。毎年開かれている全国茶品評会の各部門で、常に上位を占めてきました。

グラフ●荒茶生産高・府県別割合の推移

茶業年統計表・茶統計年報より



### 川

根茶にはどんな特長があるのか。産業課笹木一則主査に聞きました。「本町の茶園のほとんどは、山肌の斜面を切り開いて作られています。このため平地と比べて日照時間が短いという特徴があります。お茶は日に当たる時間が短いと渋みが抑えられるため、渋みの少ないまろやかなお茶になります。また、この地域は昼夜の温度差が大きいため、茶葉の中に養分が残ります。茶葉の残りの特徴です。

この地域では、古くから手揉みや手摘みなどの技術が発達してきました。山あいの高級茶として、品質の高いお茶づくりが今に受け継がれています。近年では機械化も進みます。本町では、品種の90%以上がやぶきたですが、高地に適したおくひかりの栽培も始まりました。



笹木一則  
産業課川根茶係

### 【本町の「がん死亡率」が低いのはお茶のおかげです】

現在、日本の死因で一番多いのがんです。死亡率が非常に高く、最も恐れられている病気の一つです。近年、お茶に関する統計や研究が数多く実施され、川根本町のがん死亡率が、全国に比べて低いことが分かってきました。特に顕著な例でいうと、胃がん死亡率は全国平均を100とすると川根本町は約30ほどなのです。研究によると、緑茶にはがんの発生を防ぐ、腫瘍の増殖を抑えるなどの働きがあるそうです。本町の人たちはお茶をたくさん飲んでいるからがんになりにくいんですね。



池本祐子 保健師

表●緑茶および紅茶の主要成分

茶の機能より

| 成分        | 緑茶    | 紅茶   |
|-----------|-------|------|
| カテキン類     | 30~42 | 3~10 |
| テアフラビン類   | 0     | 2~6  |
| 単純ポリフェノール | 2     | 3    |
| テアニン      | 3     | 3    |
| カフェイン     | 3~6   | 3~6  |

お茶の成分は、品種や栽培方法、製造方法により差がある。表は緑茶と紅茶を比較したもの。両者の大きな違いは、カテキン類の差である。カテキン類は茶タンニンとも呼ばれ、

渋みの成分である。活性酸素を無毒化し、ビタミン類の効果を助けるなどさまざまな働きがある。紅茶の場合、発酵過程でテアフラビン（紅茶の赤い色の成分）に変化する。