

川根茶が

健康を醸す

ひととき

この地域の特産品である「川根茶」
古くから受け継がれる伝統の技と、
今に続く茶農家の思いが
高い品質を生み、消費者の心に響きます
リーフ茶の苦戦が叫ばれる昨今ですが
それでも各方面では「川根茶を守ろう」
「現状を打破しよう」という動きも数多く見られます
人と人の心をつなぐ川根茶
作る人にとっても、飲む人にとっても、
この町に、なくてはならない「誇り」です
今年も、茶園がもえぎ色に染まり
人々の活気があふれる季節を迎えました

学名カメリアシネンシス
製造方法で異なる製品に
茶の原料となる茶の木は、
ツバキ科カメリア属に分類さ
れる永年性の常緑樹。植物学
者クンツによって1887年、
学名をカメリア・シネンシス
と名付けられました。
茶は、一年の平均気温が13
℃以上の比較的温暖な気候で
生育します。また、年間降水
量が1300㎜から1400
㎜以上の弱酸性土壌の亜熱帯
地方に多く分布しています。
茶の木を大別すると「中国
種」と「アッサム種」に分け
られます。緑茶の製造に適し
ている中国種の特徴は、樹高
が低く枝数が多いこと。また、
葉は長さが4㎝程度で小さく、
葉質が硬いのが特徴です。
茶は製造方法によって、緑
茶、ウーロン茶、紅茶など異
なる製品になります。これは
茶の発酵の有無によって、不
発酵茶、半発酵茶、発酵茶に
大別されることによります。
日本で生産されるほとんどの
茶は煎茶。摘み取った茶葉を
加熱処理することで発酵させ
ない「不発酵茶」です。日本
全体の80％がこの煎茶です。

健康を醸す

健康に良いと言われる緑茶。近年では、さまざまな「効能」が解明されつつあります

健康志向の高まりと共に

古くから、日常的に飲まれてきたお茶。近年ではその健康機能が科学的に明らかになりつつあります。下の成分表を見れば分かるのとおり、緑茶にはさまざまな栄養素が含まれており、その効能がいくつも実証されています。

古くは「不老長寿の仙薬」として親しまれた茶。現代では、健康志向の高まりを受け、身体を気遣う人たちの良きパートナーとして好まれていく飲料です。
緑茶、紅茶、ウーロン茶など、製造法によりさまざまな色や香り、または味に変化する茶は、その品種、栽培地、摘採時期、製造方法の違いによって含まれる成分が大きく異なります。また同じ緑茶であっても、一番茶は二、三番茶などに比べて、旨味成分のアミノ酸類を多く含み、苦味・

渋味成分のタンニンが少ない傾向にあります。

緑茶のさまざまな「効能」

●生活習慣病の予防
緑茶は、多様な成分で構成されているため、体に与える効能（体に良い影響を与える効果）にも、さまざまなものがあります。

●生活習慣病の予防
「生活習慣病」とは、動脈硬化や高血圧など、普段の食生活のかたよりや運動不足などから起こる病気のこと。緑茶に含まれるカテキンは、この生活習慣病の原因となる脂肪や糖分、コレステロールなどの分解を手助けする作用があるといわれています。
●食中毒の予防
カテキンは殺菌力がとても高く、腸炎ビブリオ菌、O-157、毒素型ブドウ球菌などに対して有効であるといわれています。

●歯周病の予防

緑茶に含まれるフッ素やカテキンは、口の中で増える細菌の繁殖を抑える効果があり、虫歯や歯周病を予防します。さらに、緑茶の成分に含まれるフラボノイドには口臭を抑える働きがあります。

●老化防止

緑茶には、ビタミンCやビタミンEが豊富に含まれています。ビタミンCは、肌の弾力を保ったり、しみやそばかすの元になるメラニン色素の肌残りを防ぎます。また、ビタミンEは脂肪の酸化を抑え、老化を防ぐといわれています。

●ガン予防

お茶にはガンになった細胞の増殖を抑える働きがあるという研究結果があります。静岡県など、日常的に緑茶を飲む習慣が根付いている地域では、ガンによる死亡率が低いという報告もあります。

表1 ●各種茶の成分分析表（図説食品成分表新訂版）（茶100g当たりの％）

茶種・成分	タンニン	カフェイン	タンパク質 アミノ酸	脂質
煎茶	13	2.3	24	4.6
玉露	10	3.5	29.1	4.1
番茶	11	2	19.7	4.4
ほうじ茶	9.5	1.9	18.2	4.8
抹茶	10	3.2	30.7	5.3
釜炒り茶	13	2.5	24.2	3.5
ウーロン茶	12.5	2.4	19.4	2.8
紅茶	20	2.7	20.6	2.5

表1、2の説明

表1では、製品化されたお茶の葉に含まれる成分について説明している。この中で代表的なものは緑茶の渋味成分である「タンニン」だろう。このタンニンの一つであるカテキンには、さまざまな保健効果があることが近年広く知られるようになった。続いてアミノ酸（旨味成分）、たんぱく質、カフェイン、糖質などが緑茶に多く含まれる成分である。

これらに比べ微量ではあるが、健康維持に有効なビタミンA、B1、B2、C、Eが含まれている。茶種別のビタミン成分含有量は表2のとおりとなっている。

表2 ●各種茶のビタミン含量（図説食品成分表新訂版）（茶100g当たりのmg ※未測定）

茶種・成分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンC	ビタミンE
煎茶	7,200	0.35	1.40	4.0	250	65.4
玉露	12,000	0.30	1.16	6.0	110	※
番茶	7,800	0.25	1.40	5.4	150	※
ほうじ茶	6,700	0.10	0.82	5.6	44	※
抹茶	16,000	0.60	1.35	4.0	60	28.2
釜炒り茶	7,200	0.35	1.80	7.0	200	※
ウーロン茶	8,300	0.13	0.86	5.7	8	※
紅茶	500	0.10	0.80	10.0	0	0