

## 飯島賢二の『恐縮ですが...一言コラム』

### 第 402 回 やっぱりお茶は、百薬の長！

2011.1.30

小生の生まれは埼玉県深谷市、そこに今でも「飯島園」というお茶屋さんがある。お茶屋といっても、遊郭にあるのとは大違い、お茶の小売店である。90歳近い伯母が、その暖簾(のれん)を頑(かたく)なに引き継いでいる。そう、小生の出生は、お茶屋さんなのだ。

日本人の食生活において欠かせない存在である緑茶。日本での緑茶の歴史は長く、平安時代初期にはもう日本人は緑茶を飲んでいとされており、長い間和菓子の友として慕われてきた。そして今回、緑茶の新たな効果が発見された。

その効果とは「アルツハイマーなどの**認知症を防ぐ**」というものだ。

発表したのはイングランド北東部にある Newcastle 大学。

この研究リーダーである Okello 博士は...

「この研究の興味深いところは、緑茶は消化器官の酵素で消化されると、そのアルツハイマーへの予防性をより一層高める」と述べ、消化前より消化後の方が緑茶の認知症予防効果が強いことを発表した。(ロケットニュース24 <http://rocketnews24.com/?p=64711> 2011.1.12)

古くから緑茶は「百薬の長」といわれ、多くの効用があると指摘されてきたが、今回の発表、お茶屋出身の小生は、すこぶる嬉しくて、新たにその効用を整理してみた。

「**どんなもんだ！お茶の効果**」的コラムである。

緑茶に含まれるカテキンは口臭の原因である微生物の繁殖を防いで、匂いの元を断ってしまう、つまり「**口臭予防効果**」がある。また、タンニンがもつ「消臭力」で、その効果は倍増！

このタンニンは凄い。茶のタンニンには抗菌作用があり、虫歯の原因となる歯周菌を殺し、**虫歯菌の繁殖を防ぐ**働きがある。お茶にもフッ素が含まれており、食後に口中をきれいにするために番茶でのうがいは効果的だ。

また、カテキンは腸内の悪玉菌を退治する**整腸作用**があり、その威力はオリゴ糖やヨーグルトにも劣らぬ、免疫力の低下を防いでくれる。

このカテキン、普段飲むお茶の2分の1程度の薄い濃度のカテキンで、ブドウ球菌、腸炎ビブリオ菌、黄色ブドウ球菌、ウェルシュ菌、コレラ菌、ボツリヌス菌をやっつけてくれる。それに、カテキンが持つ**解毒作用**により、コレラ毒素、百日咳毒素、腸炎ビブリオ耐熱性溶血毒、黄色ブドウ球菌の腸管毒、O-157のペロ毒素を解毒する。

最近、問題になっているO-157を1万個1ccの緑茶の中に入れたところ、5時間後O-157がゼロとなったという実験結果もあるそうだ。これほど強力な**殺菌効果**が緑茶にはある。

だから、カテキンは**風邪の予防**にも役立つ。カテキンの持つ抗ウイルス作用によりインフルエンザなどのウイルスの増殖を防いでしまうらしい。

カフェインには、血行のめぐりを良くし、中枢神経に作用して**疲労を回復**させる働きがある。それからテアニン。お茶を飲むと気持ちが落ちつくのは緑茶に含まれるテアニンが脳

の神経情報物質に作用し、脳にドーパミンを分泌させ、α波を出させる効果があり、緑茶に含まれるテアニンには**癒しの効果**もあるんだそうだ。これは正に「**リラックス効果**」。

また緑茶には、脂肪の吸収を抑制する働きがあり、**肥満の予防**が期待できると推測さる。茶のカフェインは利尿作用もあり、タンニンには腸内調整作用もあって**便通効果**がある、つまり**ダイエット効果**だ。

緑茶は製造工程において発酵させないので、**ガンを抑制する効果**があるとされるカテキン、ビタミン A、C、E が多く含まれている。発酵茶である紅茶や半発酵のウーロン茶にはほとんど含まれていない。

健康なからだの血液は弱アルカリ性に保たれており、緑茶は、**弱アルカリ性**の嗜好品である事、言うまでもない。**血液サラサラ**にはお茶...ということである。

緑茶に含まれるカフェインが、二日酔いの原因となるアセトアルデヒドを分解する。またカフェインの利尿作用が体内のアルコールを早く体外に排出させる。さらにビタミン C により、肝臓のアルコール分解機能が強化されるので、のん兵衛必須の「**二日酔い解消策**」である。

カテキンは、お肌の老化にも効果的。お肌を酸化させるのは活性酸素が原因。歳とともに、活性酸素を分解する力は弱くなる。それには、カテキンの持つ抗酸化力が威力を発揮。その威力は、老化防止に有効なビタミン E の 20 倍。緑茶は「**お肌の老化**」を防止する効果も有効だ。緑茶にも多く含まれるビタミン C (レモンの約 3~5 倍の含有量) は、コラーゲンを体内で作り出すのに必要な栄養素だ。コラーゲンを作り出すことで、シワ対策にもなり「**美白効果**」あり。女性はお茶を飲むべし！！

脂肪燃焼効果や美肌効果など様々な健康効果を持っている上に、さらに認知症予防やがん予防にまで効くとは、もう、こうなったらお茶しかない！！

最後に、この効果が無駄にする、「**やってはいけない事例**」を書いておこう。

乳製品と一緒に取るとタンパク質がカテキンと結合して、せっかくのカテキンの効果が働かなくなる。牛乳などを飲むのは、2 時間以上おいてからに。

お茶に含まれているタンニンやカフェイン等は、薬の成分と化学反応を起こしやすい。

その結果、薬が効きすぎたり、効かなかったりするので、薬はお水で飲むこと。

多くの頭痛薬や風邪薬などにはカフェインが処方されている。

ところが、茶の旨味成分であるテアニンは、カフェインの作用を減弱する働きがあり、薬に含まれるカフェインの効果を減少させるので要注意。

鉄分を含む胃腸薬や貧血症の薬やある種の抗生物質は、茶のタンニンが金属塩と結合したり、茶のミネラルと結合したりして、薬の小腸から血管内への吸収を妨げる結果、薬の効果をなくすので、これも要注意。

参考：<http://sagisou.sakura.ne.jp/~sakuchin/kazumi/02/48.html>