

# 健康にも役立つ 「お茶」を楽しむ



「夏も近づく八十八夜〜あれに見え  
るは茶摘みじゃないか〜」と歌われて  
いるように、八十八夜の目(今年は5  
月2日)に摘んだお茶は特に美味しい  
とされてきました。今回はそんな新茶  
の季節にふさわしい、お茶に関わる健  
康情報をお届けします。お茶の良さを  
知って、楽しんでください。

## 多彩なお茶の世界

お茶には、蒸した茶葉から抽出する緑茶や、発  
酵させた茶葉から抽出する紅茶やウーロン茶、  
茶葉の粉末をお湯に溶いてそのままいただく抹  
茶など、さまざまな種  
類があります。世界に  
目をむければ、その国  
や地域独特のお茶が  
あります。いつもの緑  
茶や紅茶もいいです



が、その他の茶葉や飲み方を採り入れてみては  
いかがでしょうか。例えば、癒しや爽快感などを  
求めるならハーブティーがおすすすめですし、不  
足しがちなカルシウムをミルクティーで補給す  
るなど、お茶の楽しみ方はさまざまです。

## お茶の効用

昔から「お茶は体によい」といわれてきました  
が、その具体的な効用はあまり知られていない  
のでは？ お茶の種類によっても変わりますが、  
今回は煎茶を中心に、一般的なお茶の成分とそ  
の効用をご紹介します。

### さまざまな健康効果が 期待できるカテキン

カテキンはお茶の渋みの主成分で、そのさま  
ざまな健康効果が注目されています。



特に注目されているのが、コレステロール値  
の正常化を促す働きです。血液中のコレステロ  
ール値が正常値より高い状態が続くと動脈硬化  
につながり、心筋梗塞や  
脳梗塞を引き起こすこ  
ともあります。カテキン  
は悪玉コレステロール  
にだけ働きかけてその  
低下を促し、善玉コレス  
テロールには影響しな  
いという優れた特性が  
あるといわれています。  
また、カテキンは食事  
とともに摂取すると、脂肪の吸収を穏やかにす  
る働きや、虫菌や風邪、口臭を予防する抗菌作用  
など、多彩な健康効果が期待できます。

### 爽快感を高めるカフェイン

お茶を飲むと気分がスッキリし、リフレッシュ  
できるのがカフェインの働きです。嗜好品と  
してお茶を飲むようにな  
ったのは、このカフェイン  
による爽快感があったか  
らだといわれています。  
ただし、カフェインには眠気を覚ます作用も  
ありますので、就寝前にカフェインの多いお茶  
を飲むのは控えた方がよさそうです。



### リラックスさせるテアニン

お茶の旨味や甘みの主成分は、アミノ酸の一  
種のテアニンという成分で、リラックス効果が  
あります。

### 豊富なビタミンC

煎茶はお茶の中でもっとも多くビタミンCを  
含んでいます。ビタミンCは美容効果や抗酸化作  
用、血管を丈夫に保つ働  
きなど、さまざまな健康  
効果が期待できます。

### 食事のお供に

食前のお茶はお腹を温  
め、食欲を増進します。食  
中のお茶は口の中をきれ  
いにし、それぞれの料理の味を楽しむのに役立  
ちます。食後のお茶は口中をさっぱりさせ、殺菌  
効果や消臭効果も期待できます。おすすすめは、料  
理の味を邪魔しない煎茶や番茶、ほうじ茶など  
ですが、食後はカテキンが特に豊富な番茶で、口  
中の雑菌の増殖や口臭を抑えましょう。



### 集中したいときに

仕事や勉強などで特に集中したいときは、カ  
フェインが多い玉露、抹茶、煎茶がおすすすめです。

## 上手なお茶のたしなみ方

国内の緑茶の消費量がこの10年で2割ほど減  
少しており、お茶離れが進んでいるといわれて  
いますが、健康づくりにも役立つお茶をもう  
一度見直してみましよう。  
おすすすめのお茶の飲み  
方をご紹介しますので、  
ぜひ試してみてください。



### 朝のお目覚めに

朝のお茶はカフェインが目覚めを助け、爽や

### 気分転換に

お茶の旨味成分であるテアニンには、脳のアル  
ルファ波を増やすことによるリラックス効果が  
あります。気分転換をしたいときは、テアニンが  
多い玉露と抹茶がおすすすめです。

### 冷えが気になるときは

ほうじ茶の香ばしい匂いの元になる成分には、  
血行を促進する働きがあります。

最後に美味しいお茶を淹れるコツを一つ。  
それは茶葉をたっぷり使うこと。お茶の産地で  
はコップ1杯程度のお  
湯に大さじ2杯程度のお  
茶葉を使って、香り高  
く旨味たっぷりのお茶  
を飲んでいきます。

