



すごいぞカテキン

No.23

お茶

お茶は日本人の生活に欠かせない飲料で、奈良時代に中国よりもたらされました。

1981年に缶入り烏龍茶が発売されたのをきっかけに、現在では実に多くの種類のお茶がスーパーやコンビニの店頭に並んでいます。

また、最近の健康ブームによりその効果が注目され、お茶の成分を利用したサプリメントも販売されたりと、さまざまな効果が期待されています。

カテキンって？

緑茶に含まれる多くの成分の中にカテキンがあります。このカテキン。烏龍茶や紅茶などの発酵の工程を経ない、緑茶に最も多く含まれる**ポリフェノールの一種**なのです。

最近の研究によりカテキンには実に様々な効能があることが判ってきました。

カテキンの効果

- ①血中コレステロールの減少
動脈硬化・心臓病を予防する。
- ②癌の予防
癌の発生や増殖を抑制する。
- ③高血圧の予防
血圧の降下作用をもつ。
- ④糖尿病の予防
血糖値の上昇を抑える。
- ⑤殺菌作用
殺菌力を持ち、むし歯や歯周病を防ぐ。
- ⑥抗ウイルス作用
肝炎やインフルエンザなどのウイルスを抑制する。
- ⑦消臭効果
- ⑧抗酸化作用
強い酸化(老化)を防止し、細胞の健康を保つ。
- ⑨ダイエット効果
糖質や脂質代謝を促し、カロリーの消化を助ける。
- ⑩二日酔い解消



以上のように多くの効果が確認されています。

では、どのようにどの位飲めば良いの？

様々な効果があることはお分かりいただけたと思いますが、では緑茶としてどの位飲めば、効果が上がるのでしょうか。

カテキンが、どの程度身体に吸収されるのかは研究段階で明確ではありませんが、一般に1日1gの摂取が良いとされています。これは、湯のみ茶碗10杯分に相当します。

また、カテキンは茶葉が紫外線を防ぐ目的で生成されます。ですからカテキンを効果的に摂るには次のことに注意するとよいでしょう。

- ①五月初旬の一番茶より
二番茶・三番茶に多く含まれる。
- ②日光を遮断して栽培する
玉露茶より日当たりのよい茶畑で育った葉に多い。(煎茶など)
- ③高い温度のお湯で入れるほど、



多く抽出される。

つまり、夏の煎茶を高温のお湯に入れて1日に10杯飲む事をもっとも効果的といえます。

また、お茶を飲む際の注意点として、カテキンの効果が失われるため、乳製品と一緒に摂取しないようにしましょう。



このように、古くからお茶を飲む習慣のある日本人の健康を維持してきたのは、カテキンと言っても過言ではないようです。

「カテキン」という言葉は「勝て菌」から名付けられたとの俗説がありますが、実際には、インド産の「カテキュー」という植物に多く含まれることから名付けられたそうです。

カテキンは日本人の食生活とマッチした、太陽と自然が作り出した究極の健康維持薬なのです。



社団法人

柏歯科医師会

Http://www.kamukamu.or.jp

Email:kda@cc.rim.or.jp

