

お茶の健康効果

安田 みどり

成分の 交カ果

お茶にはお茶そのものが持つカテキン・テアニン・ビタミンといった健康成分と、お茶を飲む行為によって得られるリラックス(癒し)効果の両面から身体と心の健康を促進させる効果があります。緑茶、烏龍茶、紅茶など各種お茶にはそれぞれ特徴的な成分が含まれ、酸化酵素による発酵度合の違いや、発酵に関与する微生物の種類の違いで成分構成が異なります。お茶には抗酸化物質である3つの栄養素『カロチン、ビタミンC・E』が豊富で、とくにカテキンは、食品に含まれる脂肪の酸化を防ぐ『体に優しい天然の抗酸化剤』として期待されています。



カテキンは、強い抗酸化作用や抗菌作用をもち、さまざまな生活習慣病や肥満を予防する効果があります。

ヒトでの有効性については「体脂肪が気になる人に適する食品」「虫菌の原因になりにくい食品」として、茶カテキンを関与成分とした特定保健用食品(トクホ)が許可されています。



カフェインは、眠気を防止し、気分をすっきりさせ、集中力を高める作用が期待されますが、入眠の妨げにもなるので、睡眠障害のある人は気を付けてください。一方、テアニンは、精神安定作用が期待され、「リラックス効果がある」「睡眠を促す」と言われています。お茶を飲むとホッとさせる効果もテアニンによるものかもしれません。低い温度で淹れたお茶は、カフェインが少なく、テアニンがたっぷり入っているので、寝る前に飲んでも大丈夫です。



ウーロン茶重合ポリフェノールは、食事から摂取した脂肪の吸収を抑えて排出を促すので、食後、血液中の中性脂肪の上昇を抑えると共に、体に脂肪がつきにくくする作用があります。隣リパーゼという酵素を阻害する作用を有し、腸管からの脂肪吸収を抑制するために、メタボリックシンドロームの予防・改善を目的としたトクホ食品として発売されています。



紅茶ポリフェノールは、抗酸化作用をはじめ、抗菌作用、抗ウイルス作用、酵素阻害作用、発癌抑制作用、血中脂質上昇抑制作用、抗う蝕作用、血糖値上昇抑制作用、抗突然変異作用など多くの機能が報告されています。



黒茶の生理作用として、とくに脂肪分解や悪玉コレステロール低減などが報告されていて、「普洱茶」は日本でも『痩せるお茶』として人気があります。黒麹菌を使用した発酵茶では、テアデノールによる、脂肪分解の促進、ガン転移酵素の抑制、美白効果といった機能性食品、または化粧品素材として有用な生理機能が確認されています。微生物制御発酵茶は現在、とくに抗メタボリックシンドローム茶として人気があります。



種類	製品例 (産地・発酵度など)	特徴成分	健康効果
緑茶 煎茶、玉露、玉緑茶、番茶、碾茶等	嬉野茶(佐賀) 八女茶(福岡) 川根茶(静岡) 龍井(中国) 碧螺春(中国) 黄山毛峰(中国)	カテキン カフェイン クロロフィル テアニン フラボノイド カロチノイド	抗菌 抗酸化 抗ガン 抗肥満 血糖値低下 口臭予防 抗ウイルス 動脈硬化抑制 血圧上昇抑制 利尿 覚醒 強心 リラックス 抗アレルギー
烏龍茶 中国福建省 広東省、 台湾が生産地	鉄観音(15-30%) 東方美人(45-50%) 凍頂烏龍(15-25%) 包種茶(8-10%) 武夷岩茶(30%)	烏龍茶ポリフェノール カフェイン フラボノイド	脂肪分解 抗肥満 抗酸化 抗アレルギー 抗菌 抗ガン
紅茶 中国、英国はじめ 世界的な生産と消費	アッサム ダーズリン セイロン 正山小種(中国) 祁門(中国) うれしの紅茶(佐賀)	紅茶ポリフェノール (テアフラビン類) カフェイン フラボノイド	抗う蝕(虫歯) 抗ガン 抗酸化 抗菌 抗ウイルス 動脈硬化抑制 血圧上昇抑制
微生物発酵茶 黒茶(好気発酵) 漬物茶(嫌気発酵) 二段発酵茶 (好気と嫌気発酵) 制御発酵茶 (単一菌発酵)	普洱茶(雲南省) 阿波晩茶(徳島) 碁石茶(高知) 山吹撫子(静岡)	重合ポリフェノール テアデノール カフェイン フラボノイド	抗肥満 血糖値低下 動脈硬化抑制 フッ素供給源 抗アレルギー 免疫活性 血圧上昇抑制 抗ガン 美白作用(チロシナーゼ阻害)