

お茶は健康の玉手箱

お茶の主成分表(単位g)

種類	タンニン	カフェイン	タンパク質 アミノ酸	脂質	炭水 化物	水分	灰分
抹茶	10.0	3.2	29.6	5.3	39.5	5.0	7.4
玉露	10.0	3.5	29.1	4.1	43.9	3.1	6.3
煎茶	13.0	2.3	24.5	4.7	47.7	2.8	5.0

文部科学省の七訂日本食品標準成分表による(茶葉100g中の成分)

お茶のビタミン量表

種類	β-カロテン 当量 (μg)	C (mg)	E (mg)	B1 (mg)	B2 (mg)	ナイアシン (mg)
抹茶	29,000	60	28.1	0.60	1.35	4.0
玉露	21,000	110	16.4	0.30	1.16	6.0
煎茶	13,000	260	64.9	0.36	1.43	4.1

文部科学省の七訂日本食品標準成分表による(茶葉100g中の成分)

お茶の成分のはたらき

カテキン(タンニン)

渋味成分でありタンニンともいいます。殺菌や腸のはたらきを整える作用があり、食中毒を防いだり、ガンや生活習慣病の予防に効果があります。

カフェイン

尿を出す作用や気分をリフレッシュさせる効果があります。

アミノ酸

旨味成分であり、中でもテアニンが多く含まれています。脳神経のはたらきを活性化します。

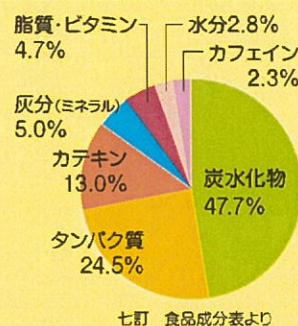
フッ素

歯みがき剤に入っている成分と同じで、虫歯を予防します。

フラボノイド・ミネラル(カリウム・カルシウムなど)

フラボノイドは口臭の予防、ミネラルは新陳代謝を活性化します。

お茶の成分には、水にとける成分と、とけない成分があります。抹茶のように粉でできていてのお茶を飲めば、お茶そのものを飲むことになるので、すべての栄養をとることができます。



ビタミンA(βカロテン)

○水にとけない
肌に水分を与え、呼吸・消化器官をじょうぶにします。

ビタミンC

○水にとける
疲れをとったり、風邪を予防したり、肌を白くするなどの働きがあります。

ビタミンE

○水にとけない
老化を防ぎます。

ビタミンB1

糖分をエネルギーに変えます。

ビタミンB2

成長を活性化します。

食物繊維

○水にとけるものととけないものがあります
水溶性食物繊維は糖類やコレステロールの吸収を制御し、不溶性食物繊維は、排便を促す効果があります。

シーン(気分や体調)によるおすすめの福寿園のお茶

①仕事の合間に飲むお茶におすすめ

頭脳の働きを活性化したいときは、カフェイン含有量の多い上級煎茶を飲むのがおすすめです。更にやや高めのお湯で淹れて飲むとよりカフェインが浸出します。

おすすめ商品:煎茶八十八

②油脂分の多い食後におすすめ

香ばしい風味で口中をさっぱりさせるほうじ茶が合います。

おすすめ商品:平安ほうじ茶、かりがねほうじ茶初かほる

③通常の食事のあとにおすすめ

虫歯予防や食中毒防止のためには、カテキン含有量の多い中級煎茶をやや高めのお湯で淹れることをおすすめします。

おすすめ商品:煎茶銀閣、煎茶桃山

④力仕事やスポーツの前におすすめ

筋肉刺激効果もあるカフェインを多く含む上級煎茶がおすすめです。力仕事やスポーツを始める20~30分前に飲用し、体を動かしている最中にも20~30分おきに1杯飲用すると良いといわれています。

おすすめ商品:煎茶八十八

⑤スポーツの後におすすめ

たくさん運動して汗をかいた時は体が水分不足の状態になっているので、番茶やほうじ茶、玄米茶など苦味が少なくてガブガブ飲むお茶がおすすめです。

おすすめ商品:朝露ほうじ茶、かりがね玄米茶

⑥リラックスしたいときにおすすめ

テアニンが多く甘味のある玉露や上級煎茶を低温でじっくり抽出しましょう。また、茎茶もテアニンを多く含むのでおすすめです。

おすすめ商品:玉露金雲、玉露天雲、玉露金閣、煎茶明恵、玉露製かりがね

お茶と健康にまつわる歴史ばなし

- ①中国では、伝説の皇帝「神農」が様々な植物を実験的に口に試して、その薬効を明らかにしたと伝えられています。その神農が毒消しに使ったのが「茶」といわれています。
- ②鎌倉幕府の将軍・源実朝が、前夜の酒のため「いささか御病悩」だったときに、宋より茶を日本に持ち帰った栄西が良薬だといって茶をすすめ、茶書「喫茶養生記」を献上したという通説があります。
- ③17世紀頃、日本茶が「東洋の靈験あらたかな薬」としてヨーロッパに伝わると、その薬用効果について賛否両論の議論が起きました。
- ④昭和20年頃、国鉄(現JR)の深夜機関車乗務員の疲労回復剤として、緑茶を主原料とする「敢闘錠」という商品が作られました。当社も推進に関わり、大きく貢献したそうです。
- ⑤京都府茶業研究所の元所長である酒戸氏が、緑茶の旨味成分であるテアニンを発見したのが昭和25年。テアニンの発見により、栽培技術など新たな研究課題への取り組みが進められ、宇治茶の生産技術の改善、品質向上が大きく進展しました。

緑茶の諸成分の働きによる様々な健康効果

(詳細は、書籍「茶一〇八章」 P140~P168を参照)

- ①ガンを防ぐお茶(茶産地にはガン死亡が少ない)
- ②動脈硬化、高血圧に効くお茶(コレステロール制御作用と血圧降下作用)
- ③糖尿病にも手軽な効き目(血液中の糖分を減らす)
- ④老化を防ぐお茶(若さを保つ抗酸化作用)
- ⑤食中毒を防ぐお茶(殺菌と解毒)
- ⑥カゼを防ぐお茶(インフルエンザにも効果あり)
- ⑦快食快便をさそうお茶(消化器にやさしいお茶)
- ⑧虫歯を防ぐお茶(練り歯磨にも利用される実用性)
- ⑨歯の白さを守るお茶(タバコのヤニを溶かすお茶)
- ⑩二日酔いを防ぐお茶(酒毒を消して八〇〇年)
- ⑪お茶でファイト(穏やかな覚醒作用)
- ⑫女性をいたわるお茶(妊娠・冷え症・貧血・肥満・美白・喫煙)
- ⑬いやな臭いを取るお茶(ニンニク臭や魚臭さを強力に吸収)