

今、  
注目の

## カテキン お茶パワーを 見直そう！



### Q1. カテキンって何？

**A** お茶の中で一番多く含まれている成分で、乾燥重量の20%がカテキンです。渋味、色、芳香を決定する成分です。ポリフェノールの仲間です。化学構造の違いからエピカテキンやガロカテキンなど数種類が知られています。緑茶に最も多く、普通に飲む一杯中には、4種類のカテキンが約0.1～0.15%含まれています。

### Q2. カテキンはどこから？

**A** お茶と一口に言っても色々な種類があります。玉露、煎茶、番茶、ウーロン茶、紅茶など呼び方は違っていても、元々は同じお茶の葉(ツバキ科に属する『茶の木』)からできています。製法の違いにより、緑茶やウーロン茶、紅茶になったりします。

日本茶	13～15%
煎茶	約15%
番茶	約13%
玉露	約10%
紅茶	約9～12%
烏龍茶	5～7%



### Q3. カテキンパワーとは？

**A** カテキンには、身体に良い様々な効果があることが知られています。

#### 1. 抗菌・殺菌作用があります。

細菌の細胞膜を破壊して殺菌効果を示します。MRSAや水虫、コレラ、腸炎ビブリオ菌やO157、ピロリ菌の除菌などに効果があります。

## 2. 発ガンを抑制します。

細胞がガン細胞になる過程を阻害して発ガンを防ぎます。お茶の生産で有名な静岡県では、ガンによる死亡率が極めて低いことが明らかになっています。一日1gのカテキンを摂ればガンを予防できると言われています。



## 3. 血中コレステロールを低下させます。

体内の過剰なコレステロールの排泄を促進すると考えられています。(食事由来コレステロールが小腸でカテキンと結合し不溶性となり、胆汁酸ミセルとして排泄される。)

## 4. 脱臭作用があります。

口臭予防(口臭原因物質メチルメルカプタンの除去)、魚臭(トリメチルアミン)の除去があります。

## 5. 虫歯を予防します。

虫歯原因菌の増殖や歯への付着を阻害して虫歯を予防します。

## 6. 抗ウイルス作用があります。

インフルエンザウイルスに結合して、ウイルスが細胞内に浸入するのを防ぎます。

### Q4. こんなにすごいもの、どう摂ればよいの？

A

一日にお茶(緑茶)を一杯だけ飲んだからといって、何にでも効果があるわけではありません。ガンの抑制、ピロリ菌除菌にはおおよそ一日1g摂る必要があります。湯のみ茶碗一杯に含まれているカテキンの量は約0.1gですから、約10杯飲む必要があります。

一度に1g摂取しても効果が薄く、少量を小分けして飲んだ方が効果が高いようです。一日少しずつ飲むことで常時カテキンが胃の中を消毒してくれています。一日10杯も飲めない方は、食中または食後にお茶を飲むだけ、食中毒予防にもなります。

熱湯で入れるとカフェインが溶け出すので、お子さんや夜寝る前には控えた方がよいでしょう。低い温度の場合は、アミノ酸が溶け出し甘みを感じます。

カゼの予防にはお茶でうがいをすると大変効果があります。緑茶、紅茶、番茶いずれでもよく、いつも飲むお茶を4~5倍に薄めた40度位の温度のものが最も効果的です。うがいをする時のコツは、頭を少し後ろにそらして、液を鼻粘膜に触れさせるようにします。



緑茶成分はカテキン以外にも、カフェイン、ビタミンC、ビタミンE、β-カロチンなど体に良いものが多く含まれています。最近はいろんな飲み物が氾濫して、お茶の存在が忘れ去られているような気がします。もっと生活にお茶を取り入れ健康にすごしましょう。