

2023.6.16
社会教育学級：神明大学

清水のお茶とミカン ～歴史と効能～



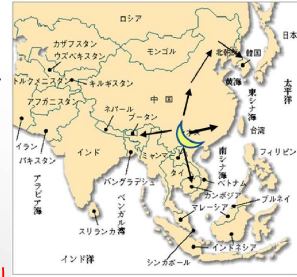
静岡県立大学 茶学総合研究センター 中村順行

お茶の始まり

植物としてのチャの原産地

茶樹の原産地は
中国西南地域

茶の文化(利用)のはじまり
茶の文化は蜀の
国(四川省成都付
近)で漢民族により
発展した



巨大な茶樹ははしごを
かけて摘む



茶は羹(スープ)として
飲まれていた

茶寿

茶の古い文字
茶(と)、檣(か)、葭(せつ)、茗(めい)等

紀元前59年中国漢時代に王褒が
書いた「僮約」という文章の中に
「茶を煮る。茶を買う」。
茶文字に変わるのは唐時代

お茶の始まり

HPより引用

お茶を飲んで
よかった



神農

西暦500年前後に陶弘景
(452-536)がまとめた『神農
本草経』に「神農嘗百草、日
遇七十二毒、得茶而解之



達磨和尚

修行のとき、眠気を覚ますた
め、まゆげをそぎ落としたの
が湯に入り、お茶になったと
言われる。

お茶の別名は
めざまし草

日本にも
仏教とともに
伝来し、
文化的にも
大きく育
て上げて
きた

お茶は薬草だった？

薬草 ⇒ 嗜好品

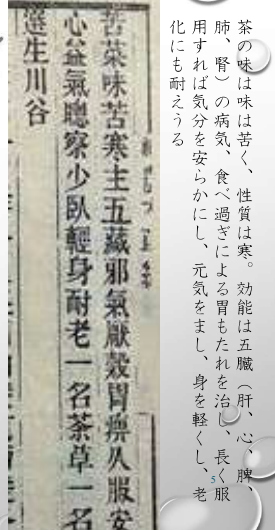
最古の薬書
(後漢1～2世紀)



Wikipediaより引用

茶は上薬

陶弘景は「神農本草
経集注」により苦菜
を茶とした



お茶って、な～に

チャ節 (Section Thea)

チャ (*C. sinensis* (L.) O. Kuntze)

中国種 (*C. sinensis* var. *sinensis*)

アッサム種 (*C. sinensis* var. *assamica*)

ツバキ節 (Section Camellia)

サザンカ節 (Section Paracamellia) 等 11節



チャはツバキの仲間、でも飲用されるのは茶樹だけ



ツバキ



サザンカ

チャが他の植物と異なる点

- ☆ カフェイン
- ☆ ガレート型のカテキン
- ☆ テアニン
- ☆ その他(フッ素、アルミ等)

唐時代に花開いた茶文化

HPより引用
遣唐僧などにより日本に渡来か？

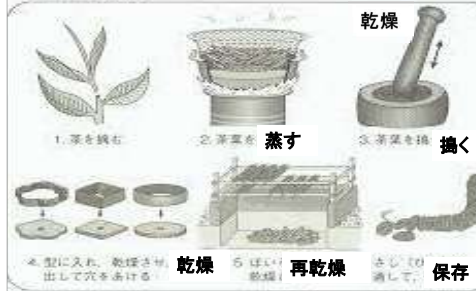
最澄
空海
永忠

唐で流行化していた茶
を仏教とともに導入



茶のバイブル

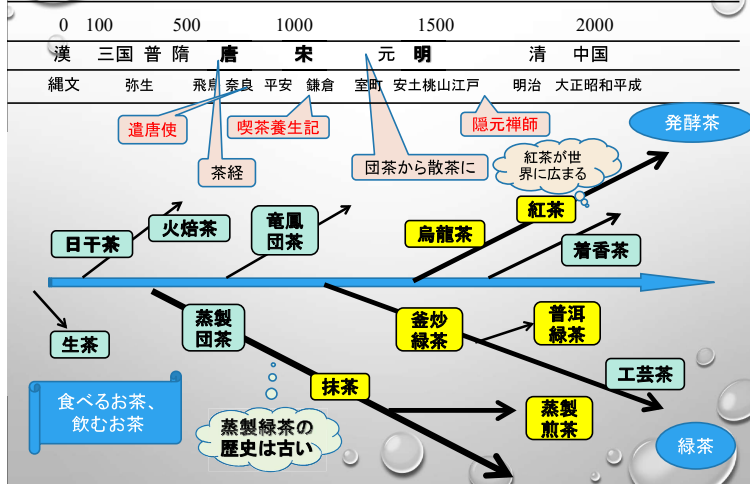
乾燥



茶本来の味を追求

唐時代の「茶」は、粉末状
にしたものを、主に葱や生
姜等と一緒に煮て飲む。
「スープのような茶」。陸羽
はそれを、「湯の捨て水」
として非難し、「茶経」を
記し、茶だけで楽しむよう
に提案した。

茶には2000年の歴史。時代とともに多様に進化



奈良時代後半から平安時代初期

遣唐僧(最澄、空海、永忠)により唐風喫茶文化が日本に渡来

文明先進国である唐の文化を貪欲に輸入。憧れの文化

平安京大内裏の「茶園」



日吉の茶園

最澄が唐から持ち帰った(約1200年前)と言われる日本最古の茶園。

弘仁6年 815

嵯峨天皇、近江の唐(韓)崎に行幸の折、永忠(742-816)が茶を献じる。(日本後紀)

嵯峨天皇は機内および近江、丹波、播磨などの国に茶を植え、毎年これを献ぜしむ



固形茶:新芽を蒸して固めて乾燥→葉研で粉にして→熱湯で煎じて、そのまま飲む

	0	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2000
中国	漢	南北朝	隋	唐	宋	元	明	清	中華民国												
日本	弥生	古墳	飛鳥奈良	平安	鎌倉	室町	安土桃山	江戸	明治大正昭和												

お茶が歴史を動かした

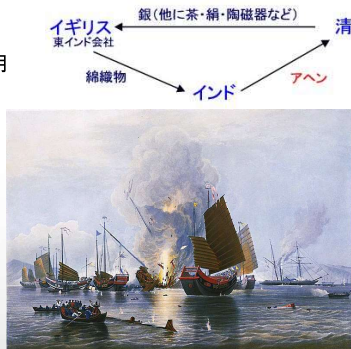
写真はWikipediaより引用



ボストンティパーティ事件(1773)

アメリカがイギリスから独立するきっかけとなった事件

イギリスがアメリカに課した茶への重税に抗議する人々がボストン湾に茶を投げ捨てた



アヘン戦争(1840~1842)

イギリスで飲茶の習慣が浸透し、茶の輸入が激増するに伴い大量の銀が清(中国)に流れたのでその赤字貿易解消のためにアヘンを輸出したことがきっかけとなった事件

イギリス 東インド会社 銀(他に茶・絹・陶磁器など) 清 綿織物 インド アヘン

宋時代に大きなエポック

空白の時代に突入

唐から宋への過渡期。戦乱の後の安定化までの間は中国との交流が途絶える

国風文化。茶は衰退。お茶への関心が薄れ、わずかに寺院などに伝えられるのみとなった

中国

茶は唐に興り、宋に盛んとなる
内容的にもより
精美で多彩になる



龍鳳団茶

宋の登場

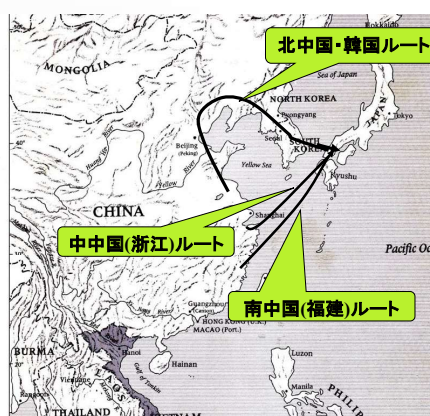
新しい喫茶法「抹茶法(点茶法)」を持ち帰る

唐時代:団茶を葉研で粉末化し、熱湯で煎じて飲む

宋時代:龍鳳団茶のような固形茶を臼で粉末にし、この抹茶を入れた碗に湯を注ぎ、茶筴で練る点茶法。

	0	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2000
中国	漢	南北朝	隋	唐	宋	元	明	清	中華民国												
日本	弥生	古墳	飛鳥奈良	平安	鎌倉	室町	安土桃山	江戸	明治大正昭和												

日本への茶の伝来



北中国・韓国ルート 唐風
固形茶、粉茶の伝来 → 茶の文化 (A.D.700頃)

中中国ルート 宋風(宋西)
抹茶法の伝来 → 抹茶 (A.D.1100頃)

南中国ルート 明風(明元)
淹茶の伝来 → 煎茶 (A.D.1600頃)



喫茶養生記(宋西:1211)



茶者養生之仙藥也 延齡之妙術也

- ①茶は身体衰弱、意志消沈のときは、気力を強くする。
- ②茶は人を愉快な気持ちにさせ、酒の酔いを醒まし、睡気を起こさない。
- ③茶は小便の通じが良く、喉の渇きをとり、消化不良をなくす。
- ④茶は身を軽くし、脚氣によい。
- ⑤茶は精神を整え、内臓を和らげ、身体の疲労をやすらかに除く。



佐賀県背振山

日本最初の茶樹栽培地 祈念碑

抹茶と煎茶の文化

茶道の文化



お茶道通中 (社) 日本茶業中央会所蔵

成熟し、権力的な茶の湯に対する反権力。新時代のお茶として
清風のお茶に着目

高遊外売茶翁
(1675-1763)
～日本に煎茶を普及
させた文化人～



抹茶

煎じ茶

振り茶



The Book of Tea



日本の精神文化に

大名・武士のお茶



庶民のお茶



静岡茶は輸出により飛躍的に活性化



明治初期の茶の種類別輸出量(t)

年次	緑茶	紅茶	磚茶
明治1～5年	7,122		
6～10年	11,273		
11～15年	16,410		
16～20年	18,644	27	14
21～25年	21,395	45	12
26～30年	21,181	35	55
31～35年	18,651	512	337
36～38年	15,577	251	151

大蔵省外国貿易年表



* 明治の末に清水港開港により、静岡が茶の集散地となる

* 輸出向けの茶は神戸・横浜で、中国人の指導により**中国緑茶**の**コピー商品**として再製された後に輸出された。

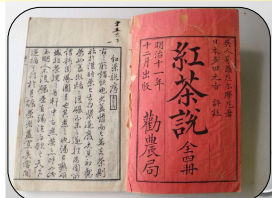
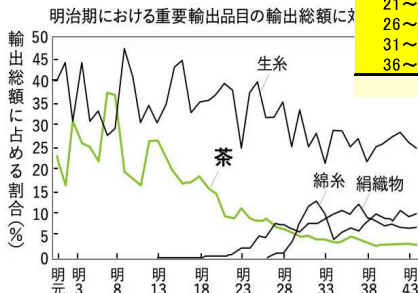
開国に伴う外国貿易の開始



明治初期の茶の種類別輸出量(t)

年次	緑茶	紅茶	磚茶
明治1～5年	7,122		
6～10年	11,273		
11～15年	16,410		
16～20年	18,644	27	14
21～25年	21,395	45	12
26～30年	21,181	35	55
31～35年	18,651	512	337
36～38年	15,577	251	151

大蔵省外国貿易年表



	0	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2000
中国	漢		南北朝		隋		唐			宋		元		明			清		中華民國		
日本	弥生		古墳		飛鳥奈良			平安			鎌倉		室町		安土桃山		江戸		明治大正昭和		

清水港の開港

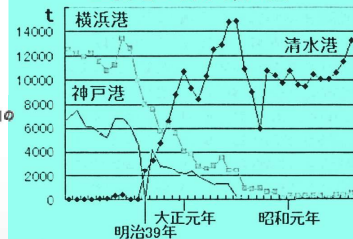


明治・大正期の清水港での荷役風景



輸出用茶箱梱包作業 (写真提供: 共に(社)静岡県茶業会連所)

主要港の製茶輸出量



清水港 ⇒ 茶の直輸出 ⇒ 静岡に再生・輸出会社が集積

牧之原台地の開墾による茶の増強



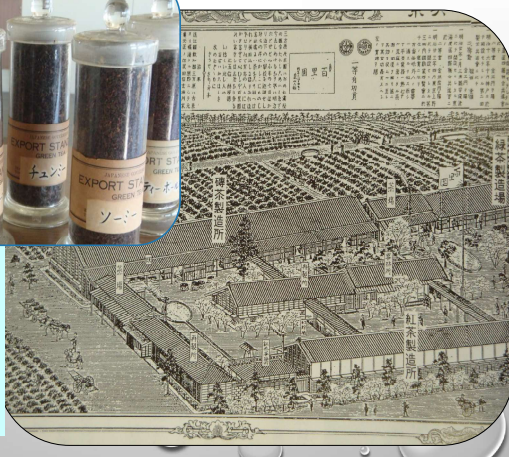
雇用の創出(水利のない荒廃地に輸出用茶の導入)
産業の振興(富国強兵策の一環としての茶の導入)

輸出用に各種各様のお茶が生産された



百里園

明治の開化とともに、牧の原台地を初め三方原台地も開墾され、輸出用の茶として**緑茶**、**紅茶**、**磚茶**、**ウーロン茶**の製造も手がけた。



大正時代の茶

- ・1885(明18)
高林、蒸器(2号)
焙茶機(3号)、摩
擦器械(4号)
- ・1908(明41)
やぶきた選抜
- ・1915(大4)
茶摘み鉄特許



鉄摘み風景

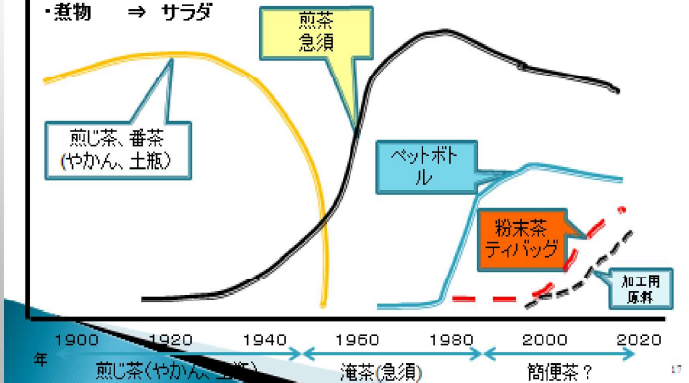
1850年代には輸出品として高い評価を受けたお茶も、全て手摘み、手揉みのため経費が嵩むとともに、徐々に製茶機械、茶鉄などが開発されるとともに、機械化へと移行する

最近の緑茶消費の推移の概観

- ・電話 ⇒ 携帯
- ・テレビ ⇒ 薄型
- ・写真 ⇒ デジカメ
- ・野菜 ⇒ カット野菜
- ・煮物 ⇒ サラダ

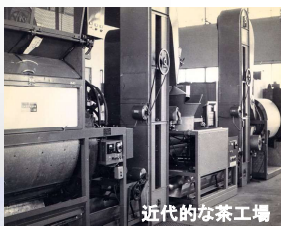
お茶が変われば飲み方も変わる

当然、お茶の製造方法も変わる



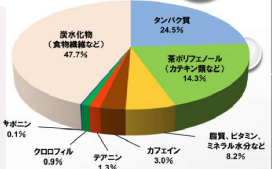
昭和時代の茶

優良品種の導入、機械の大型化が進展。
好況時における全国への煎茶の普及。



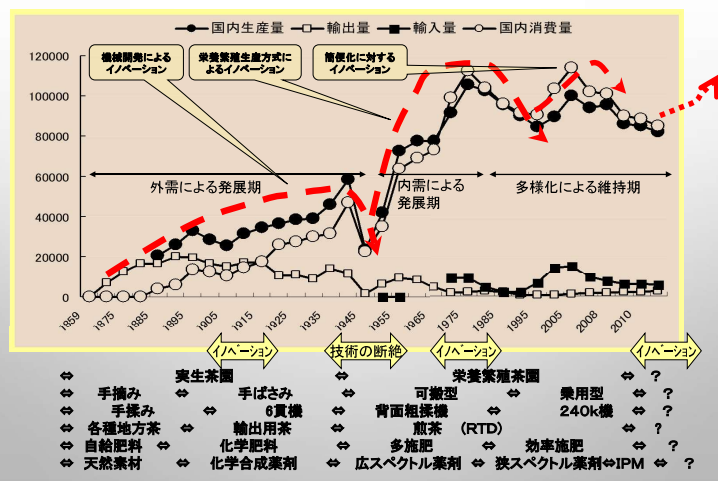
茶のもつ機能性

+ 精神機能



一次機能	栄養性	ビタミン	ビタミンC、ビタミンE、βカロテンなど
		ミネラル	カリウム、リン、微量必須元素など
二次機能	嗜好性	味	テアニン、遊離アミノ酸、カテキン、カフェインなど
		香り	テルペン、アルコール、カルボニール、エステルなどの精油
		色	フラボノール、テアフラビン、クロロフィルなど
三次機能	体調調節	カテキン、カフェイン、テアニン、ビタミン類、γアミノ酪酸、微量元素など	

明治時代に茶業が産業化

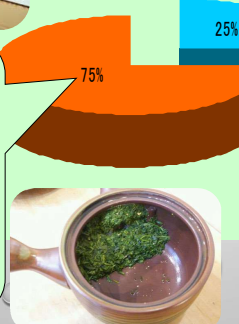


お茶の機能性成分



不溶性成分

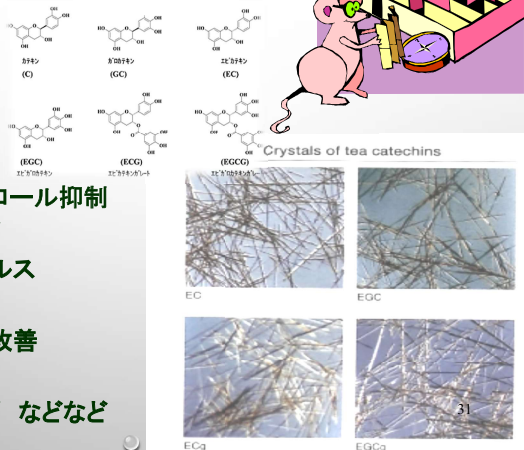
- ☆食物繊維(20~30%): 便秘予防、大腸がん予防、心疾患予防
- ☆たんばく質(24%): 栄養
- ☆βカロテン(20mg%): 抗酸化、抗がん、抗糖尿、抗心疾患、免疫活性
- ☆ビタミンE(25~70mg%): 抗酸化、抗がん、免疫活性
- ☆クロロフィル(0.80%): がん予防、抗突然変異、抗腫瘍、免疫活性



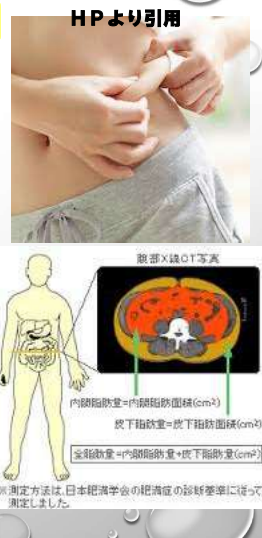
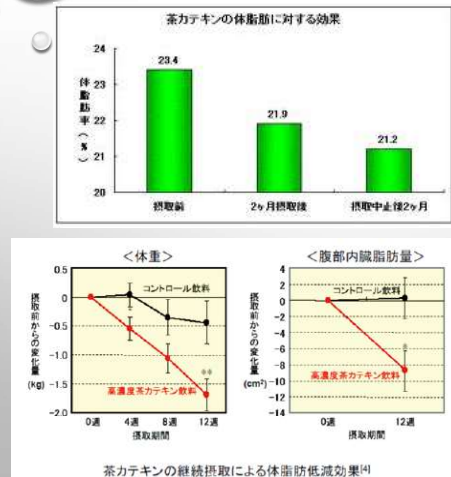
- ☆カテキン類(10~18%): 抗酸化、抗菌、抗がん、生活習慣病予防、消臭、抗アレルギーなど
- ☆カフェイン(3~4%): 眠気防止、強心、二日酔い防止
- ☆フラボノール(0.6~0.7%): 抗酸化、抗がん、免疫活性
- ☆ビタミンC(200mg%): 抗酸化、免疫活性
- ☆ビタミンB(1.4mg%): 抗酸化、口内炎予防
- ☆サポニン(0.1%): 抗喘息、抗菌、血圧効果
- ☆テアニン(0.6~2%): リラックス、血圧効果など

カテキン類による多様な機能性

- ◆ 抗酸化
- ◆ 抗突然変異
- ◆ 抗がん
- ◆ 酸化防止
- ◆ 抗動脈硬化
- ◆ 血中コレステロール抑制
- ◆ 脂肪吸収抑制
- ◆ 抗菌、抗ウイルス
- ◆ 虫歯予防
- ◆ 腸内フローラ改善
- ◆ 消臭
- ◆ 血圧上昇抑制 などなど

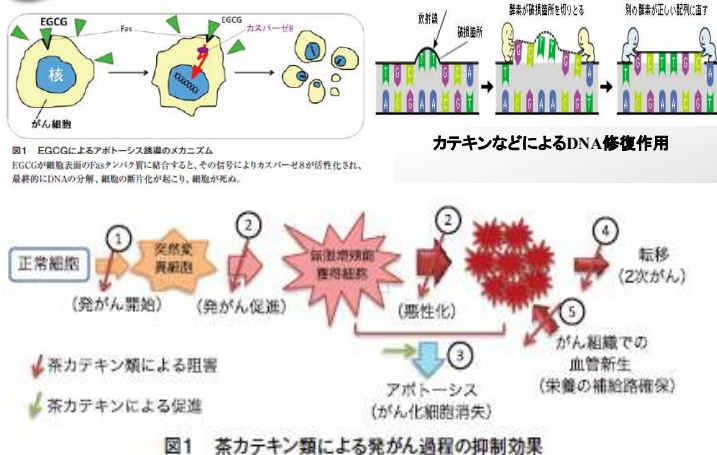


カテキン類による抗体脂肪抑制作用

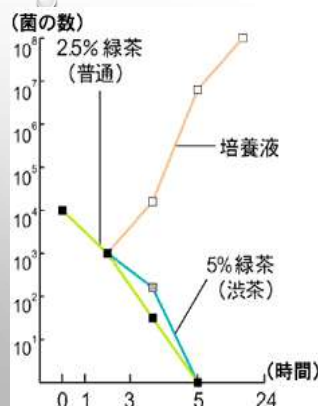


カテキン類による抗がん作用

HPより引用



インフルエンザにも効果的



がんと緑茶に関する疫学的調査研究のまとめ

表1 がんと緑茶に関する疫学調査研究(伊勢村護)

がんの部位	前向きコホート研究		症例対照研究	
	リスク軽減あり	リスク軽減なし	リスク軽減あり	リスク軽減なし
大腸	3	6	4	3
肺	0	4	2	3
胃	2	6	8	8
食道	0	2	4	5
乳房	3	5	3	0
前立腺	2	1	2	0
卵巣	1	0	2	0
すい臓	0	2	2	1
腎臓、膀胱	0	1	1	4
肝臓	1			
子宮内膜			2	1
甲状腺	1	1		
血液	1			



前向きコホート研究:
まだ病気になっていない人達を対象に調査し、数年後の追跡で発病を調査する方法

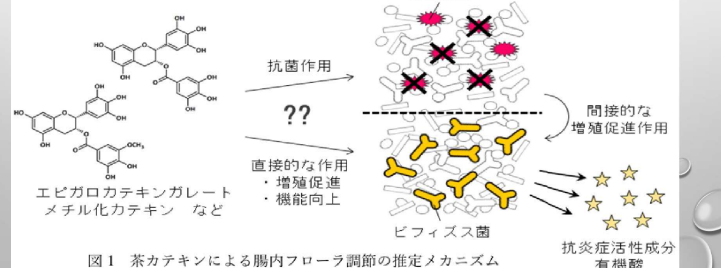
症例対照研究:
特定の病気が発症した人を対象に、健康人と比較調査する方法

データは、～緑茶と健康のメカニズム～ (静岡県経済産業部農林業局茶業農産課)

機能効用ナビゲーション 2013の比較調査する方法

腸内フローラの改善

分類	代表的な菌	作用	体への影響
善玉菌 (有益菌)	・ビフィズス菌 ・乳酸菌 ・酪酸産生菌	・ビタミンの合成 ・消化吸収の補助 ・感染防御 ・免疫刺激	・健康維持 ・老化防止
悪玉菌 (有害菌)	・ウェルシュ菌 ・ブドウ球菌 ・大腸菌 (有毒株)	・腸内腐敗 ・癌増殖の発生 ・発がん物質の産生 ・ガス発生	・健康障害 ・病院の引き金 ・老化促進
日和見菌	・バクテロイデス ・大腸菌 (無毒株) ・連鎖球菌		健康なときはおとなしくしているが、体が弱くなると腸内で悪い働きをする

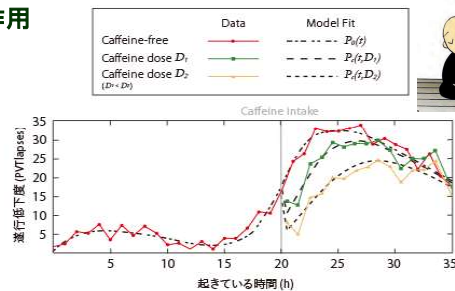


カフェインの機能性

- ◆ 覚醒作用
- ◆ 大脳刺激作用
- ◆ 疲労回復
- ◆ 強心作用
- ◆ 利尿作用

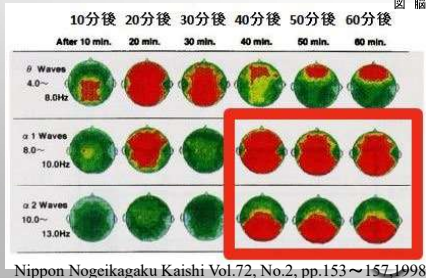
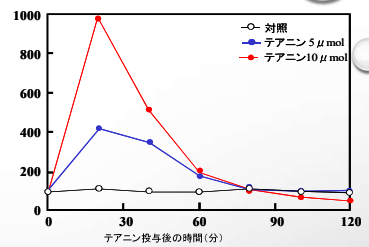
茶の別名は「目覚まし草」

カフェインの覚醒効果（遂行の改善）
20時間断眠後の睡眠による遂行低下を改善



テアニンの機能性

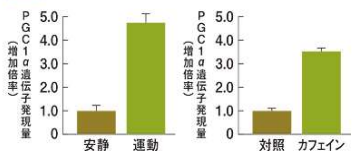
- ◆ 血圧降下
- ◆ 脳神経機能調整
- ◆ 血管性痴呆症予防作用
- ◆ 抗ストレス作用
- ◆ 記憶学習行動促進作用



カフェインによる運動機能の向上



図4 カフェインは筋肉に対して運動に似た作用を及ぼす

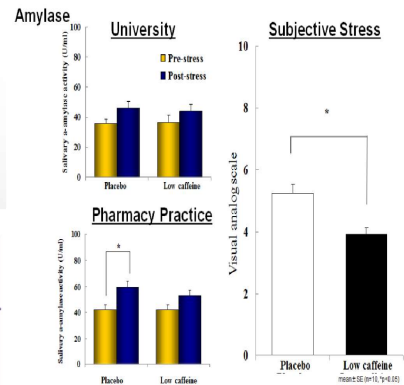
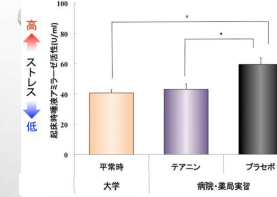


運動によるマウス骨格筋およびカフェイン処理による骨格筋培養細胞におけるPGC1α遺伝子の発現量増加
マウスを強制的に運動させると骨格筋ではミトコンドリア機能の活性化や脂肪酸燃焼に重要な役割を担う遺伝子である PGC1α遺伝子発現量が増加する。PGC1α遺伝子発現量が増加すると代謝が活性化して脂肪が燃焼し、インスリン感受性が強まる。培養骨格筋細胞をカフェインで刺激しても、PGC1α遺伝子発現量が増加する。

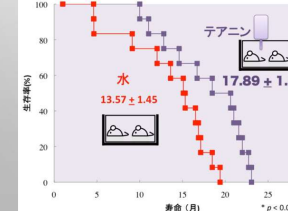


テアニンにはストレス解消、寿命の延伸効果も

テアニンによるストレス軽減



テアニンによる寿命の延長



ヒト試験による低カフェイン茶の抗ストレス効果

低カフェイン茶

H.Pより引用

若い女性や高齢者は睡眠障害、妊娠時には乳児への影響を避けるため、茶の飲用を遠慮する人が多い

低カフェイン緑茶の作製



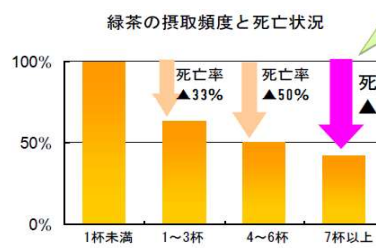
最近では、様々な低カフェイン茶が販売されるようになってきました

お茶は長寿の秘訣

多く緑茶を飲む高齢者ほど、長生き

Q(この1ヶ月で)緑茶を1日に何杯くらい飲みましたか?

緑茶を「1日に7杯以上」飲む人は 長生き 死亡が半分に!!



出典: 静岡県高齢者コホート調査 Suzuki(2009) Annual Epidemiology

柑橘類は種類も多い



柑橘類 H.Pより引用

日本 柑橘の歴史

かんきつの歴史 | 静岡県公式ホームページ
(pref.shizuoka.jp)より引用

発祥地

アッサムからヒマラヤの山麓地帯、ここから中国や地中海沿岸に渡り、多くの品種が発生

日本への渡来

中国から渡来
奈良時代から平安時代初期に…柑子、ゆず等
鎌倉時代から室町時代に…橙、九年母

九年母:
東南アジア原産といわれ、日本には室町時代
後半に琉球王国を経由してもたらされた。皮が厚
く、独特の匂い(松脂臭、テレピン油臭)がある

「紀州みかん」の普及

江戸時代中期から明治中期まで、我が国柑橘栽培の主流

「温州みかん」の誕生

中国から九州に持ち込まれたマンダリンの種子を播いた中から、誕生(江戸時代)

中晩かんの誕生

山口県で「夏みかん」、「伊予柑」、広島県で「はっさく」が誕生

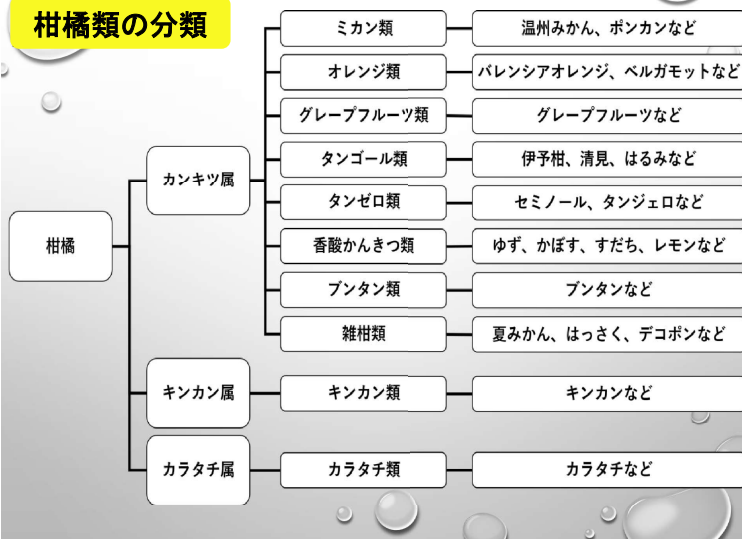
「温州みかん」の普及と栽培面積の増大

明治中期から紀州みかんに代わって栽培が行われ、昭和30年代以降に栽培面積も増大

オレンジの輸入自由化

平成3年以降、海外産のカンキツが多く輸入されるようになった

柑橘類の分類



静岡 みかんの歴史

奈良時代前後

伊豆地域で、自生していた橘(タチバナ)を料理の薬味として使っていた。その後、中国から「こうじ」「ユズ」「ダイダイ」など、さまざまな柑橘類が渡来。



室町時代

御前崎市で「白羽こうじ」が産出され、全国的に知られていた。

江戸時代

中国から現在の熊本県に伝わった「小みかん」(紀州みかん)が静岡県にも伝わる
駿府城内には家康お手植えと伝えられる、小みかんの樹が残っている。

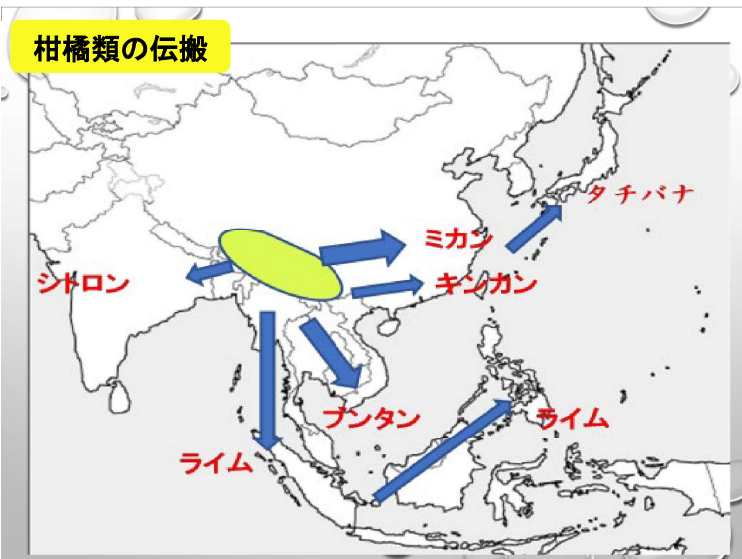
江戸時代中期

「うんしゅうみかん」が鹿児島県で偶然に生まれ、岡部町に最初に植えられた

明治時代以降

県内各地に栽培が広がり、静岡県は全国的なみかん産地となった。
静岡県内には、農家育成の「青島温州」「寿太郎温州」などの品種がある。

柑橘類の伝搬



温州みかんの誕生



温州みかんは、約500年前中国から伝わったみかんの種子の偶発実生と言われている。

伝えたのは、当時、黄岩県に留学していた天台宗の僧ではないかと言われている。

江戸時代末に長崎にきたドイツ人医師シーボルトが温州みかんの錯葉を作り、これにNagashimaと記していた。このことで鹿児島県長島町が温州みかん発祥の地であることの証拠となった。

温州みかんの名は、中国の温州府に由来する。温州府はみかんの産地として名高ったことからそのみかんのよう素晴らしいというのが温州みかん命名の由来と言われている。

<http://www.nagashima.jp/news/20014/>より引用

温州みかんの起源は？



図1 果実サイズの比較

キシウミカンの果実のサイズは、他に比べて小さい。



図2 果実切断面の比較

クネンボの果実は他に比べて厚い。

DNA型鑑定: ウンシュウミカンの種子親はキシウミカン、花粉親はクネンボ

表1 DNA 鑑定の対象としたカンキツの67品種・系統*

No. 品種・系統名	JP産地	No. 品種・系統名	JP産地	No. 品種・系統名	JP産地
1 ウンシュウミカン (宮川早生)	117351	24 イロカン (宮川早生)	117373	47 フナトコ	117372
2 キシウミカン	117400	25 イロカン (大沢伊予)	115518	48 ビンキョウ	115168
3 キシウミカン (福島小みかん)	117405	26 サボテン	117390	49 ハカミカン	115473
4 キシウミカン (平記南)	117398	27 フラジ	117389	50 シカイカン	115165
5 キシウミカン (福原一農)	117408	28 サボテン	115156	51 シカイカン	117409
6 キシウミカン (福原紀南)	117399	29 サボテンミカン	117395	52 ヌス	117380
7 キシウミカン (高みかん)	115181	30 シンジー	117396	53 ヌス (多田種)	115187
8 キシウミカン (南西産種)	117731	31 サボテン	115519	54 サボテン	117391
9 クネンボ	117387	32 スイートオレンジ (トロピカ)	117354	55 スダチ	117383
10 クネンボ (鹿児島)	207430	33 ヌスウサダツ	117317	56 ヌスウサダツ	115383
11 クネンボ (土佐産種)	117908	34 フラジミカン	115159	57 シンタツワザ	115406
12 クネンボ (本産産種)	115459	35 ギリダイ	117365	58 タチバナ	117405
13 中城	117408	36 フラジミカン	117507	59 タチバナ (右衛門)	117380
14 本産産	116116	37 フラジミカン	117433	60 タチバナ (土佐産)	200687
15 中城	116117	38 フラジミカン (中城産)	116864	61 タチバナ	115421
16 中城	117403	39 フラジミカン (中城産)	116255	62 サラ	115158
17 ヤシロ	117388	40 ヒメカン	113365	63 清見	115521
18 旭市産種	117393	41 ヒメカン	115344	64 ヒメカン	115377
19 キンダマンダリ	117386	42 キンダマンダリ	117151	65 オールランド	115327
20 キンダマン (F2426)	115176	43 キンダマン	117278	66 セミール	115348
21 キンダマン (F2426)	115179	44 キンダマン	117286	67 ウィルキンズ	115325
22 クレマンティン	113161	45 ヤマミカン	117359		
23 ヌスウサダツ	113174	46 ヌスウサダツ	117359		

* 農研機構カンキツ研究領域保存

(藤井浩)

みかんの機能性

疲労回復

クエン酸が大量に含まれ、疲労すると体内で発生する乳酸を分解してくれる

風邪の防止

みかんに含まれるシネフリンは、気管支などを拡張させる作用があり、ノドの風邪に効果があると言われている。また、ビタミンCは病気に対する抵抗力をつける。

肌の美容

ビタミンCは、風邪の防止の他、メラニン色素の生成を抑えシミ・ソバカスを防いでくれる。ビタミンAは肌にうるおいと張りを与え、新陳代謝を促進する。

便秘の防止

みかんの皮「じょうのう」には、食物繊維がたくさん含まれ、腸内で老廃物を外に出してくれる働きをします。

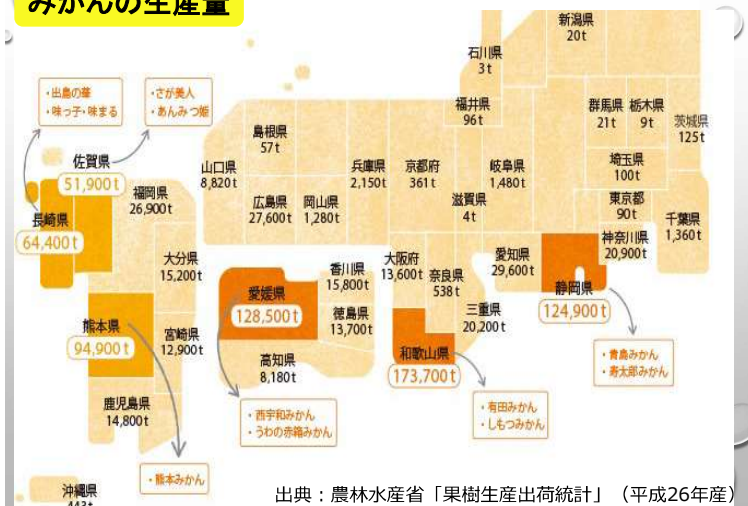
骨の健康に役立つ・がんの発生を抑制

みかんの色素に含まれるβ(ベータ)-クリプトキサンチン※は、発がん抑制の効果や骨代謝の働きを助けることにより、骨の健康に役立つことが報告されている。

※β(ベータ)-クリプトキサンチンとは？

「カロテノイド」の一種。うんしゅうみかんに含まれるβ-クリプトキサンチンは、オレンジの約10倍。このβ-クリプトキサンチンが、骨の健康に役立つという結果が、農研機構果樹研究所の研究結果より明らかになった。実験結果によれば、β-クリプトキサンチンを1日に3mg 摂取すると効果が期待できる。うんしゅうみかん1個(約100g)には1mg以上のβ-クリプトキサンチンが含まれているため、毎日3個のうんしゅうみかんを食べると、健康のためにも大変よいと思われます。

みかんの生産量



出典：農林水産省「果樹生産出荷統計」(平成26年産)

静岡県内のみかんの生産量の推移



<https://www.japanfruit.jp/fruit/>

みかんの生産量

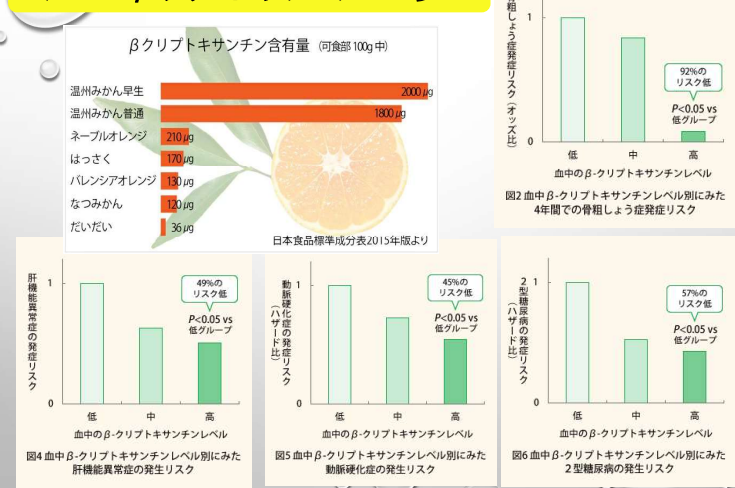
温州みかんには様々な品種がある

露地温州みかん主要品種	種類	主な品種
温州みかん	(ごくわせ)	高林早生
温州みかん	極早生温州	日南1号
温州みかん	(わせ)	宮川早生
温州みかん	早生温州	興津早生
温州みかん	(ふつ)	青島温州
温州みかん	普通温州	寿太郎温州

みかんの都道府県別収穫量割合



みかん: βクリプトキサンチンが多い



健康に役立つβクリプトキサンチンの効果 | JAPAN FRUIT KONG | 日本くじもの産地 | yadomoto-mokko.com

βクリプトキサンチンによる機能性表示

機能性表示食品

本品には
β-クリプトキサンチン
が含まれています。

β-クリプトキサンチンには、
骨代謝のバランスを助け
骨の健康に役立つことが
報告されています。

静岡県産の「みかん」から抽出している温州
みかんが「機能性表示食品」として認められました。

β-クリプトキサンチンって？

ブルーベリーや野菜の色素を作っている、カロチノイドという物質
ニンジン、パプリカ、赤ピーマンなどに含まれています。
それらと比べても、温州みかんに特徴的に多く含まれて
います。みかんは、骨代謝のバランスを整える作用の研究が
されています。ちなみに、みかんを食べるとその色が黄色くなるのは、
β-クリプトキサンチンが体内で蓄積されるためだと知られています。




健康寿命の理由

健康長寿の理由

- ・地場の食材が豊富で食生活が豊かな
- ・日ごろからたくさんお茶を飲む
- ・元気に働いている高齢者が多い
- ・温暖な気候からくる穏やかな県民性

山は富士

お茶と食材 日本一

いきいき長寿の

ふじのくに!!

☆お達者度が長い市町の特徴は、**運動習慣**がある人、**大豆製品**を食べる人、**緑茶**を飲む人が多く、喫煙経験がある人や肥満に該当する人が少ない。

☆世代間の交流が多く、二世帯以上の人が多い

☆「**運動**」「**食生活**」「**社会参加**」が長生きにつながると考えらる。また、「**緑茶**」をよく飲む人ほど、長生き。

注目されるノビレチンの機能性



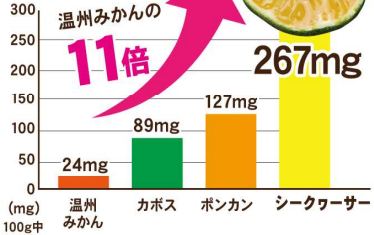
ノビレチンは、シークワーサーなどの柑橘系の植物に含まれるフラボノイド

ノビレチンの健康効果

- ◎アルツハイマー型認知症予防
- ◎血糖値の上昇抑制効果
- ◎メタボリックシンドローム予防効果
- ◎アレルギー抑制効果
- ◎炎症や痛みの抑制効果

ノビレチンの含有量

方面から注目されるノビレチンは、数ある柑橘系植物の中でも、シークワーサーの果皮に最も多く含まれているといわれています。



温州みかんの 11倍 267mg

(mg) 100g中 温州みかん カボス ポンカン シークワーサー

<https://www.aki6.co.jp/SHOP/shiwasa.html> 引用

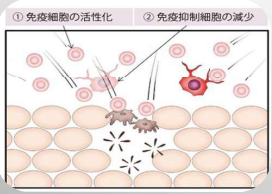
お茶とミカンのある生活は健康寿命を延ばす



茶飲み富士



お茶飲み友達は長生きには欠かせない



お茶飲んで笑って声出して 免疫力の向上を



栄養、社会参加、運動は長生きのコツ

お茶とミカンは昔から相性の良い健康食材

茶経(陸羽)

民間での茶の飲み方には2種類あり、

- 1) 淹茶.....茶を甕かめに入れ湯を注いで飲む。これは今の茶の飲み方に似ている。
- 2) ネギ・ショウガ・ナツメ・ミカンの皮・ハッカなどをお茶に加え、100回沸騰させて飲む。と説明している。

陳皮



お茶とみかん

甘くて爽やか

お茶の健康成分まるごと



お茶の健康成分まるごと



小青柑(プーアル茶)