

2021.10.28

お茶には多くの健康効果がある



静岡県立大学 茶学総合研究センター 中村順行

茶は薬草だった



茶者養生之仙薬也 延齡之妙術也



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)

チャはツバキの仲間、でも飲用されるのは茶樹だけ

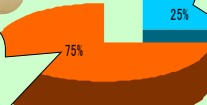
- ①茶は身体衰弱、意志消沈のときは、氣力を強くなる。
- ②茶は人を愉快的な気持ちにさせ、酒の酔いを醒まし、睡気を起こさない。
- ③茶は小便の通じが良く、喉の渇きをとり、消化不良をなくす。
- ④茶は身を軽くし、脚氣によい。
- ⑤茶は精神を整え、内臓を和らげ、身体の疲労をやすらかに除く。

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
- ☆たんぱく質(24%): 栄養
- ☆βカロテン(20mg%): 抗酸化、抗がん、抗糖尿病、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

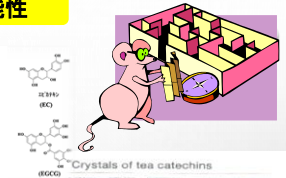
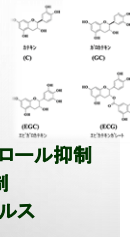


水溶性成分

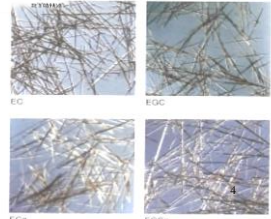
- ☆カテキン類(10~18%): 抗酸化、抗菌、抗がん、生活習慣病予防、消臭、アレルギーなど
- ☆カフェイン(3~4%): 眠気防止、強心、二日酔い防止
- ☆フラボノール(0.6~0.7%): 抗酸化、抗がん、免疫活性
- ☆ビタミンC(200mg%): 抗酸化、免疫活性
- ☆ビタミンB(1.4mg%): 抗酸化、口内炎予防
- ☆サポニン(0.1%): 抗喘息、抗菌、血圧効果
- ☆テアニン(0.6~2%): リラックス、血圧効果 などなど

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



Crystals of tea catechins



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

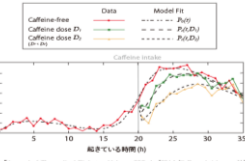
茶の別名は「目覚まし草」

お茶を飲んで良かった



カフェインの覚醒効果 (遂行の改善)

20時間睡眠後の睡眠による遂行低下を改善



ニューヨークの「Matcha Bar」で売られている、抹茶のエネルギーリンク(Whitford/BFA/REX/Shutterstock/AFLO)

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

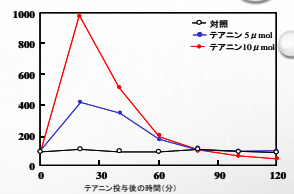
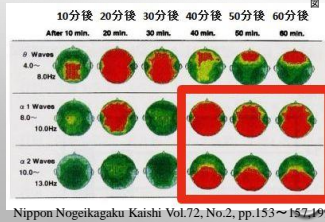


図 脳線体へのテアニン投与によるドーパミン放出量の増加



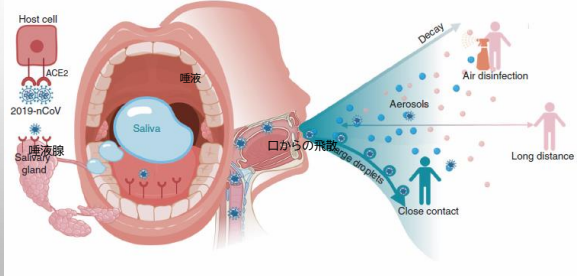
↑ 前頭部
↓ 後頭部



Nippon Nogeikagaku Kaishi Vol.72, No.2, pp.153~157,1998

お茶と新型コロナウイルス

口腔内環境の重要性



新型コロナウイルスは口中の粘膜や唾液腺から侵入し、増殖し、口から飛沫感染する。
 Ruoshi Xu et al: Int. J. Oral Sci. 2020 12:11より引用

お茶は新型コロナウイルスを不活化する？

ヒト試験
が必要!!

