



**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

**お茶って、な～に**

ツバキ属 (genus Camellia)

ツバキ節 (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)  
 ツバキ  
 サザンカ節 (Section Paracamellia) 等 11節

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

**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

茶の古い文字  
茶(と)、檟(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

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

**お茶は薬草だった?**

薬草 ⇒ 嗜好品

最古の薬書 (後漢1~2世紀)

**神農本草経**

Wikipediaより引用

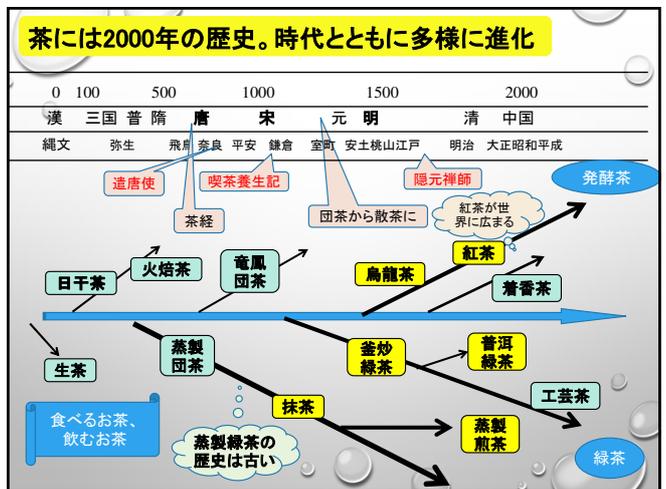
**茶は上薬**

陶弘景は「神農本草経集注」により苦菜を茶とした

茶の医薬史  
中国の歴史

茶の味は味は苦く、性質は寒。効能は五臓(肝、心、脾、肺、腎)の病気を食へ過ぎによる胃もたれを治し、長く服用すれば気分を安らかにし、元気をまし、身を軽くし、老化にも耐えうる

苦菜味苦寒主五藏邪氣厭穀胃痺人服安心益氣聰察少臥輕身耐老一名茶草一名蓬生川谷



### ヨーロッパにお茶の伝搬(17世紀)

**中国からは シノワズリー (中国趣味)**  
**茶の機能性**

**茶の効能論争** ミルク  
 コーヒーから紅茶に  
**緑茶 ⇒ 紅茶 ⇒ アフタヌーンティ**  
 エール(ビール的一种) 肉食文化

**日本からは もてなしの文化** 砂糖  
**茶の湯の文化**

写真はH.P.より引用



コーヒーハウスからティハウスに

### 紅茶文化の成立、世界に拡大

写真はH.P.より引用

**産業革命、植民地政策により豊かな社会に**

**家庭への回帰 朝食文化の成立 マナーの成立**



### お茶が歴史を動かした

写真はWikipediaより引用

**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

**ポ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



### 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(浙江)ルート** 宋風(栄西)  
 抹茶法の伝来 ⇒ 抹茶 (A.D.1100頃)

**南中国(福建)ルート** 明風(隠元)  
 淹茶の伝来 ⇒ 煎茶 (A.D.1600頃)



中国	0	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2000	
日本	弥生	古墳	飛鳥奈良	唐	平安	鎌倉	室町	安土桃山	江戸	明治大正昭和												

### 奈良時代後半から平安時代初期

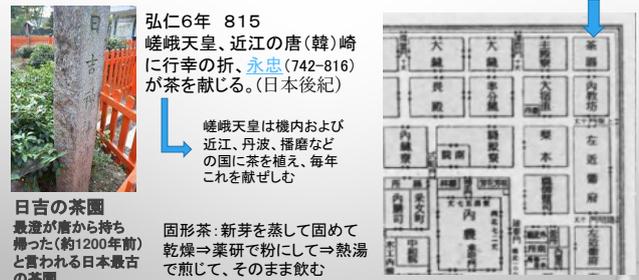
**遣唐僧(最澄、空海、永忠)により唐風喫茶文化が日本に渡来**  
 文明先進国である唐の文化を貪欲に輸入。憧れの文化 平安京大内裏の「茶園」

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

**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。

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



中国	0	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2000	
日本	弥生	古墳	飛鳥奈良	唐	平安	鎌倉	室町	安土桃山	江戸	明治大正昭和												

### 喫茶養生記(栄西:1211)

茶者養生之仙薬也 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茶は人を愉快的気持ちにさせ、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、喉の渴きをとさり、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。

日本最初の茶樹栽培地祈念碑  
 佐賀県背振山



## 茶の湯の誕生から日本の精神文化に

☆ 闘茶などによる乱れた茶会  
☆ 唐様の豪華な書院の茶の湯

改革

本来の  
茶の湯とは

茶道の祖

村田珠光(1423-1502)

博打や飲酒を禁止。豪華な書院の茶を廃し  
⇒亭主と客との精神交流を重視。草庵の茶の湯

↓  
武野紹鷗(1502-1555)

珠光を引継ぎ、千利休の師。



茶の湯を許され喜ぶ武野  
上の好ませ給うもの  
下また好む

↓  
茶道の大成者

千利休(1522-1591)

わび、さびの茶の湯の大成。



茶のブームは権力者により地方にも広がりを見せる

茶の湯 → 茶道 → 日本文化

	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	

## 釜炒り茶の導入と文人茶の成立

釜炒り茶(中国、明時代に始まり日本には安土桃山時代末期には伝来)  
伝説的には、加藤清正の朝鮮出兵より持ち帰ったものが熊本の青柳茶  
朝鮮から佐賀に来た陶工が伝えたものが嬉野茶  
隠元禪師(1592-1673)が茶器とともに新しい時代のお茶を伝来

釜炒り茶：新しいお茶。澄んだ水色。喉り茶。仙茶

成熟し、権力的な茶の湯に対する反権力。新しい時代のお茶として  
文人たちは清風のお茶に着目

抹茶

淹し茶

高遊外売茶翁(1675-1763)

～日本に煎茶を普及させた文化人～



抹茶(粉末茶) ⇒ 葉茶(散茶)

煎じ茶

淹し茶

蒸し製煎茶・玉露の創造

お茶の多様化



煎茶の開発(1738)

抹茶とは異なる新しいお茶とその飲み方の創造

庶民は抹茶は飲むことができず、一般には色が赤黒く味も粗末な「煎じ茶」を飲んでいた。

⇒永谷宗円は柔らかい新芽を蒸して揉むことで、味もすぐれた緑の新しい煎茶(淹し茶)を創造(1738)した。⇒煎じ茶から煎茶に

玉露の開発(1835)

「玉露」は、製茶業者山本山の商品名

由来。

碾茶製造用の覆い下茶葉を露のように丸く焙り、これが「玉露」の原型となったとも言われ、煎茶と同様に急須で飲めるようにしたものの。



## 抹茶と煎茶の文化

茶道の文化



抹茶

煎じ茶

淹し茶

振

り

茶

茶

茶

茶

茶

茶

茶

茶

茶

茶

茶

茶

茶

茶

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～



大名家・武士のお茶

庶民のお茶

## 日本でもお茶は独自の文化を創造した

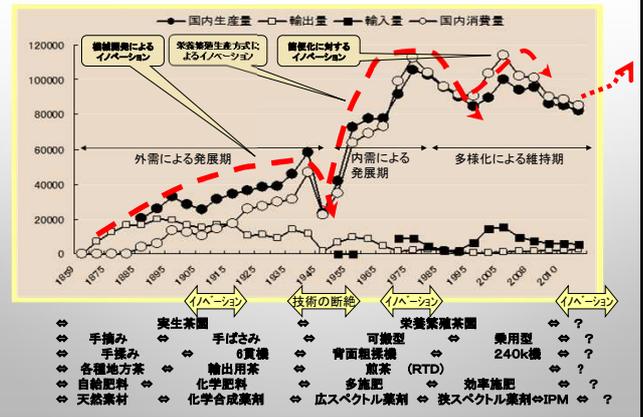


- 一茶 茶筒 茶飯事
- 茶つけ 茶碗 茶化
- 茶話会 茶菓
- 茶番 茶色 茶壽
- 茶堂 海老茶 茶飲
- 仲間 茶目つけ 浮
- 世茶屋 目茶目茶
- 茶托 減茶苦茶 無
- 茶苦茶 日常茶飯事
- 茶音劇 茶髪 茶巾
- 茶目 お茶の子 茶
- 腹 お茶の間 茶藁
- 筈 茶尻 茶坊主



日本文化には仏教と茶を切り離して語れない

## 明治時代に茶業が産業化



**明治～昭和初期の日本のお茶** (奥原「嗜好からみた全国の番茶」(昭6))

**「嗜好からみた全国の番茶」**

40～50種類

- ① 釜炒り番茶
- ② 蒸葉日干茶
- ③ 蒸葉番茶
- ④ 蒸葉日干茶を発酵した番茶(基石茶、馬糞茶など)
- ⑤ 手繰茶(蒸した葉を揉んだ後焙じた茶)
- ⑥ 玉露川柳茶
- ⑦ 簸出し番茶(狐色にまで火入れした香気の高い番茶)
- ⑧ 焙じ番茶



**日本でも作られていた(る)各種茶** (入間市博物館H.Pより 足助の寒茶)



**日本でも作られていた(る)各種茶** (入間市博物館H.Pより)

棒ほうじ茶

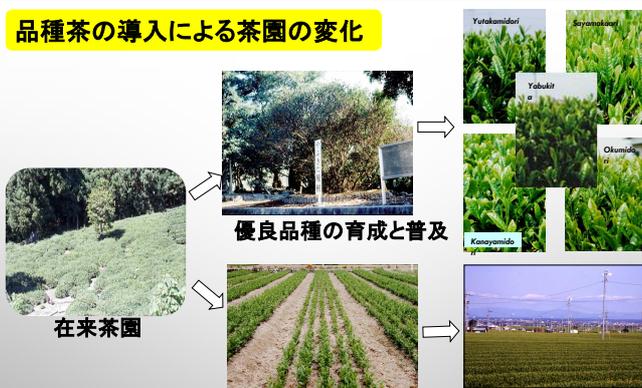


**緑茶生産方法の推移**



摘採は手摘みから機械摘みに変わり、著しく摘採能率を向上してきた。製造は手揉みから機械化され、徐々に投入量を増加させるとともに最近ではコンピュータ制御による自動化に技術革新したことで、日本独自の生産加工技術を確立し、品質の高位平準化に貢献してきた

**品種茶の導入による茶園の変化**



実生による在来茶園から優良品種の育成と挿木による栄養繁殖茶園にすることで収量性・品質の向上が果たされた

**茶種や新製品などへの変化**



昭和初期までの輸出用各種茶の製造から昭和40年代には高度経済成長下で茶価は上昇し、消費の拡大した国内需要向けの高品質煎茶に急速に移行。その後、嗜好の多様化と健康志向による多用途利用に対応した新製品開発など時代に対応した新商品の開発に貢献した

### 日本における主要な茶の推移

時代とともに飲用茶も大きく変化してきた

#### 茶種の変遷

平安時代	団茶	上流階級
鎌倉時代	抹茶	武士、上流階級
江戸時代	抹茶、煎茶、釜炒り茶	上流階級
	番茶	庶民
明治時代	煎茶、番茶	
	輸出用各種茶	輸出用
現在	機械製煎茶	国内用

### 緑茶消費方法の推移

現在の生活の中ではお茶を飲む風景も激変しています  
⇒ 生産されるお茶も変わります

番茶 ⇒ せん茶 ⇒ 茶素材

### 最近の緑茶消費の推移の概観

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

例

- 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

### お茶の健康効果

次々と科学的エビデンスが!!

～緑茶と健康のメカニズム～  
機能効用ナビゲーション2013  
～Health Benefits of Green Tea～  
～Health Benefits of Green Tea～  
～Health Benefits of Green Tea～

茶の機能と科学

新版 茶の機能

茶の機能

茶の機能

### 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	

### お茶の機能性成分

不溶性成分 (75%)

- ★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、抗炎症、抗腫瘍、免疫活性

水溶性成分 (25%)

- ★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
- ★サロニン(0.1%): 抗喘息、抗腫、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

### カテキン類による抗がん作用

HPより引用

図1 EGCGによるアポトーシス誘導のメカニズム  
EGCGが細胞表面のFas/FasLタンパク質に結合すると、その信号によりカスパーゼ8が活性化され、最終的にDNAの分解、細胞の断片化が起こり、細胞が死ぬ。

### カテキンなどによるDNA修復作用

がん細胞 → 正常細胞

① 突然変異発現 (発がん開始) → ② 細胞増殖能獲得 (発がん促進) → ③ 悪性化 → ④ 転移 (2次がん) → ⑤ がん組織での血管新生 (栄養の補給確保)

③ アポトーシス (がん化細胞消失)

茶カテキン類による阻害 (①, ②, ③)  
茶カテキン類による促進 (④, ⑤)

図1 茶カテキン類による発がん過程の抑制効果

### がんと緑茶に関する疫学的調査研究のまとめ

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			

データは、～緑茶と健康のメカニズム～ 機能応用ナビゲーション 2011 (静岡県経済産業部・農林業局茶葉農産課)

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

### カテキン類による抗体脂肪抑制作用

HPより引用

茶カテキンの体脂肪に対する効果

期間	体脂肪率 (%)
摂取前	23.4
2ヶ月摂取後	21.9
摂取中止後2ヶ月	21.2

茶カテキンの継続摂取による体脂肪低減効果<sup>[4]</sup>

<体重> <腹部内臓脂肪量>

茶カテキンの継続摂取による体脂肪低減効果<sup>[4]</sup>

腹部×横断CT写真

内臓脂肪量=内臓脂肪面積(cm<sup>2</sup>)  
皮下脂肪量=皮下脂肪面積(cm<sup>2</sup>)  
全脂肪量=内臓脂肪量+皮下脂肪量(cm<sup>2</sup>)

※測定方法は、日本肥満学会の肥満度の設け方に準じて測定しました。

### インフルエンザにも効果的

カテキンの抗ウイルス作用  
インフルエンザウイルスが細胞に侵襲するスパイク部位にカテキンがうまく感染を予防する。

スパイクの部分 → ウイルス → 宿主細胞 → 感染の成立 → カテキンによる感染予防

(菌の数) 25% 緑茶 (普通) 5% 緑茶 (渋茶)

培養液

0 1 3 5 24 (時間)

新型インフルエンザ 予防効果 水より高い可能性

こまめに緑茶うがい

### 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 (有用菌)	・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 ・腸炎抑制 ・免疫刺激	・健康維持 ・老化防止
悪玉菌 (有害菌)	・ウェルシュ菌 ・フクロ芽菌 ・大腸菌 (有毒株)	・腸内腐敗 ・細菌毒素の産生 ・発がん物質の産生 ・ガス発生	・健康障害 ・癌発の引き金 ・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 おとなしているが、 体が弱ると 腸内で悪い働きをする

茶カテキンによる腸内フローラ調節の推定メカニズム

茶の健康効果20選 (日本茶業中央会)

### 抗アレルギー効果 HPより引用

① 花粉(抗原)の侵入  
② IgE抗体がつくられ、花粉細胞と結合  
③ 再び花粉(抗原)の侵入  
④ 化学物質の伝達によるアレルギー症状

② アレルギー性鼻炎モデルに対するべにふうき茶エキスの効果

Values are expressed as the mean  $\pm$  S.E.  
Significantly different from allergen: \*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$  (Dunnnett's test)

### べにふうき

べにふうき(紅富貴)は、べにほまれと枕CdB6を交配した後代のアッサム種に近い茶品種である。紅茶、半発酵茶の用途として開発

「ゆたかみどり」を三番茶まで摘採可能な地域

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
一般緑茶	三番茶	三番茶	三番茶	三番茶	三番茶	秋冬番茶

EGG3<sup>TM</sup> Mn含有量(%乾物量)(金谷2003年2番茶)

標準的品種「やぶきた」には入っていない

### カフェインの機能性

茶の別名は「目覚まし草」

お茶を飲んで良かった

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

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

出典元: 『Journal of Theoretical Biology』 Volume 358: 1 (2014年 Ramakrishnan 他)

### 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代謝が活性化して脂肪が燃焼し、インスリン感受性が増える。培養骨格筋細胞をカフェインで処理しても、PGC1α 遺伝子発現量が増加する。

3時間後にピーク!  
カフェインは30分~1時間後に効き始めて...  
3~5時間で効果は半減していく

### 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

シャワー方式

95℃の熱水 180秒間噴霧

カフェイン

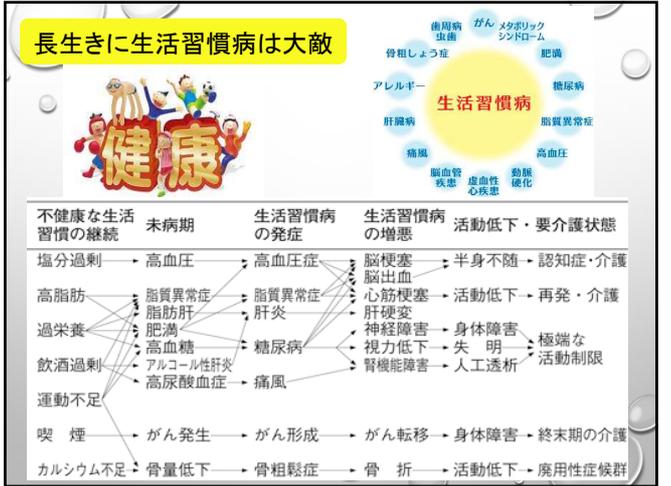
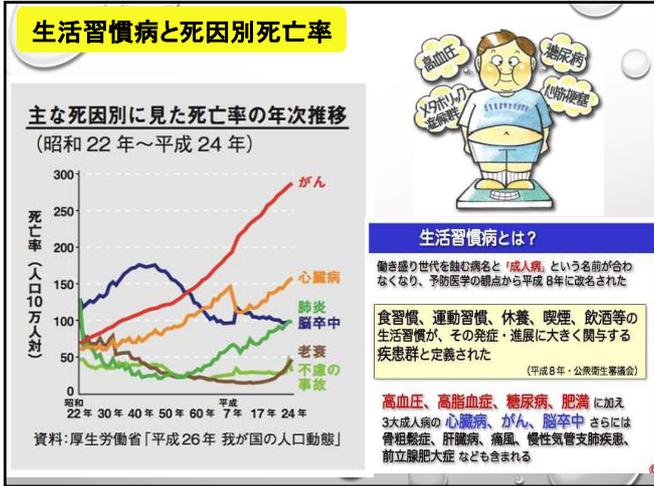
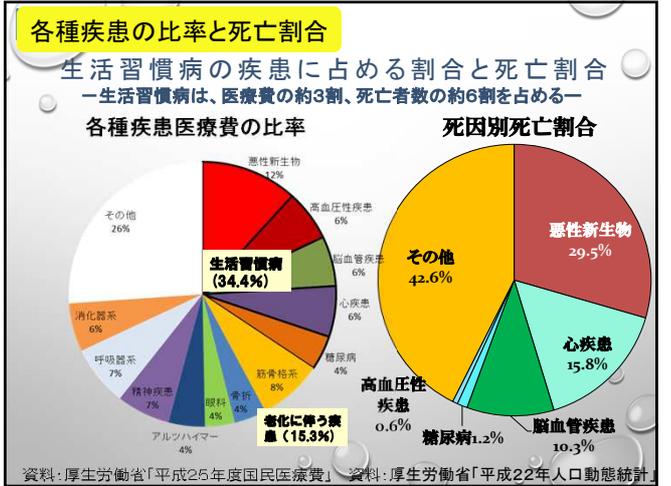
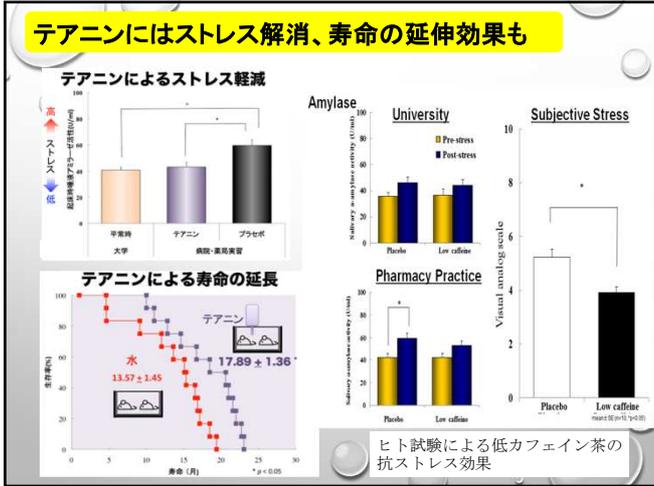
最近では、様々な低カフェイン茶が販売されるようになってきました

### 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

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



### 茶と生活習慣との関係

**表 茶と主要生活習慣との相関関係**

	飲料 金額	茶類 金額	緑茶 金額	紅茶 金額	他の茶類 金額	茶飲料 金額
事故	0.2680	0.3908	0.3520	0.5174	0.5161	0.3288
肥満						0.1903
たばこ						0.1781
収量全体	-0.0131	-0.0421	-0.0633	0.1236	-0.0941	-0.0763
魚介類全体	0.0863	-0.0563	-0.0455	0.2313	-0.0243	-0.1440
肉類全体	-0.3842	-0.2859	-0.1298	0.2275	0.1987	0.1330
乳製品全体	0.2211	0.0452	-0.0843	0.1712	0.2402	0.1286
野菜全体	0.5349	0.3479	0.0836	0.1560	0.3097	0.2473
野菜・海藻全体	0.3895	0.2874	0.1663	0.3346	0.1971	0.0343
生野菜	0.3490	0.3052	0.1646	0.3087	0.2334	0.0502
乾物・海藻全体	0.3306	0.2337	0.1024	0.3831	0.1820	-0.0967
大豆加工品全体						0.3176
果物全体						-0.0046
油類全体						0.3623
調味料全体	0.0124	0.0227	0.0832	0.2244	0.0764	0.0144
調理食品全体	0.3732	0.2922	0.1331	0.4345	0.2496	0.1119
コーヒーココア	0.1297	-0.3418	-0.4876	-0.1365	-0.1059	0.1640
他の飲料全体	0.5596	0.2301	-0.0051	-0.2785	-0.0588	0.0888
アルコール全体	0.0359	-0.1027	-0.1216	-0.0461	-0.1016	-0.1767

茶が多い人は肥満、肉食が少なく、コーヒー飲用の少ない傾向にある

茶が多い人は歩数、乳製品、野菜、調理食品などが多い傾向にある

### 健康寿命の理由

**健康長寿の理由**

- ・地域の食材が豊富で食生活が豊か
- ・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思われる。また、「**緑茶**」をよく飲む人ほど、長生き。

## 長生きをしそうな人の特徴

- 各種HPを覗いてみました
- 注意深い人
  - 心が広い人
  - 感情的に安定している人
  - 人当たりがよい人
  - ポジティブな性格な人
  - 積極的な人
- 規則正しい生活の人
- ストレスをためない人
- 野菜中心の食生活の人
- 人とのつながりがある人
- ストレスがない人
- 真面目で誠実な人
  - 打ち解けやすく開放的な人
  - 感情の安定的な人
  - フレンドリーな人
  - 感情を表現できる人
  - 興味を持ったことに対して前向きな人
- バランスよく食べていて、栄養のバランスが良く、偏っていない人
  - 前向きに生きる力のある人
  - 適度に運動している人

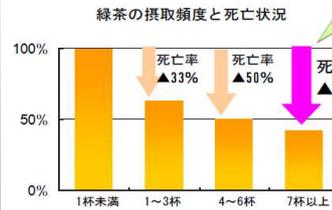


## お茶は長寿の秘訣

### 多く緑茶を飲む高齢者ほど、長生き

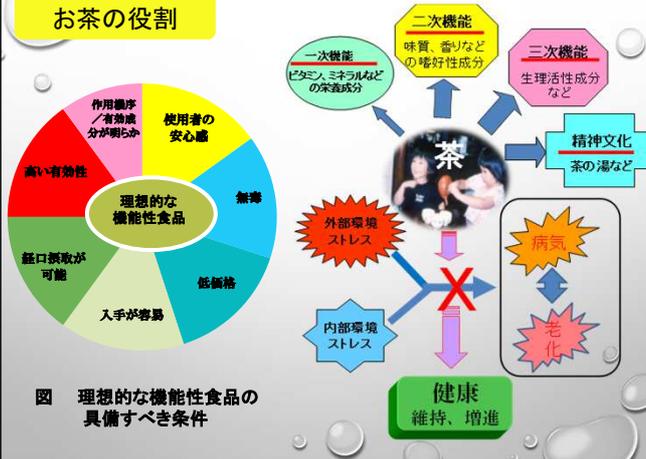
Q(この1ヶ月で)緑茶を1日に何杯くらい飲みましたか？

緑茶を「1日に7杯以上」飲む人は 長生き 死亡が半分に!!

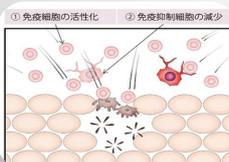


出典: 静岡県高齢者コホート調査 Suzuki(2009) Annual Epidemiology

## お茶の役割



## お茶のある生活は健康寿命を延ばす



お茶飲んで笑って声出して 免疫力の向上を



お茶飲み友達は長生きには欠かせない



栄養、社会参加、運動は長生きのコツ