

2025,5.12

谷田シニアカレッジ



お茶を学ぶ

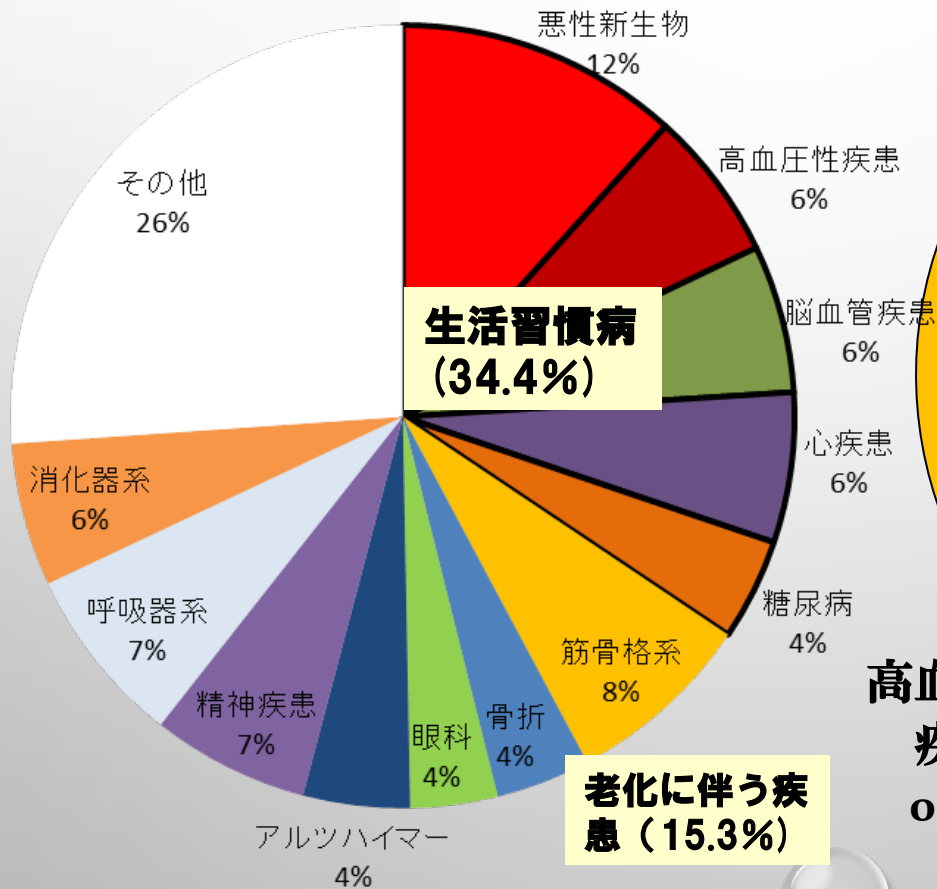
～茶の健康機能について～

各種疾患の比率と死亡割合

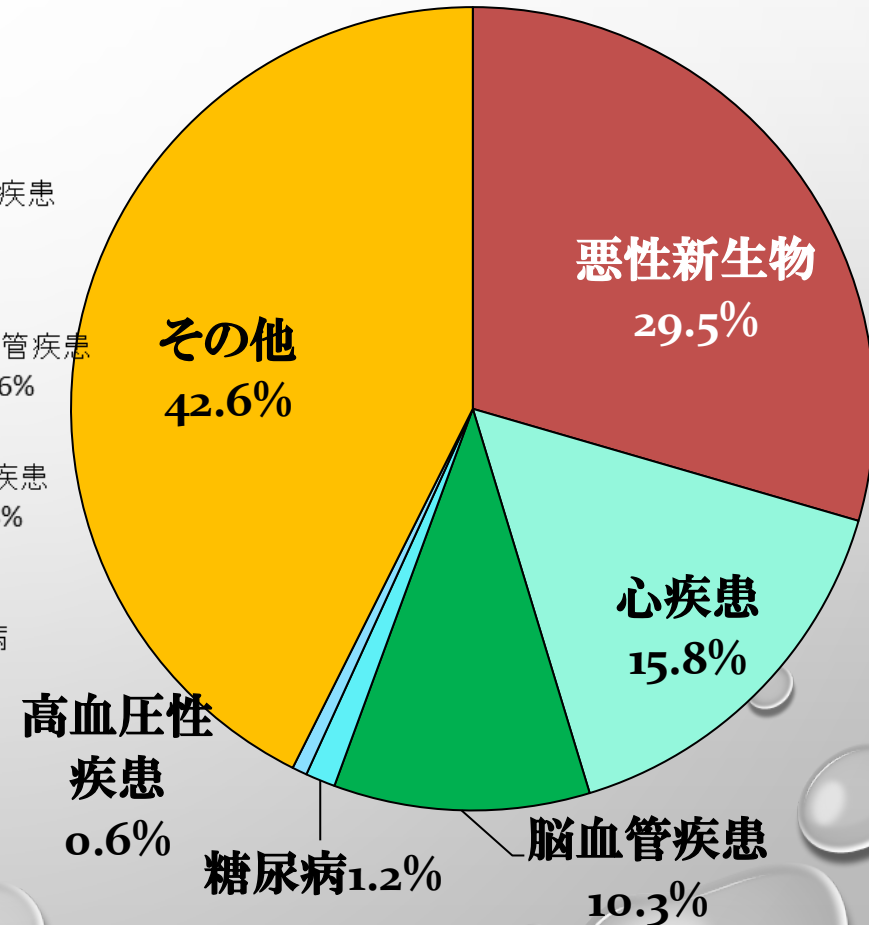
生活習慣病の疾患に占める割合と死亡割合

—生活習慣病は、医療費の約3割、死亡者数の約6割を占める—

各種疾患医療費の比率



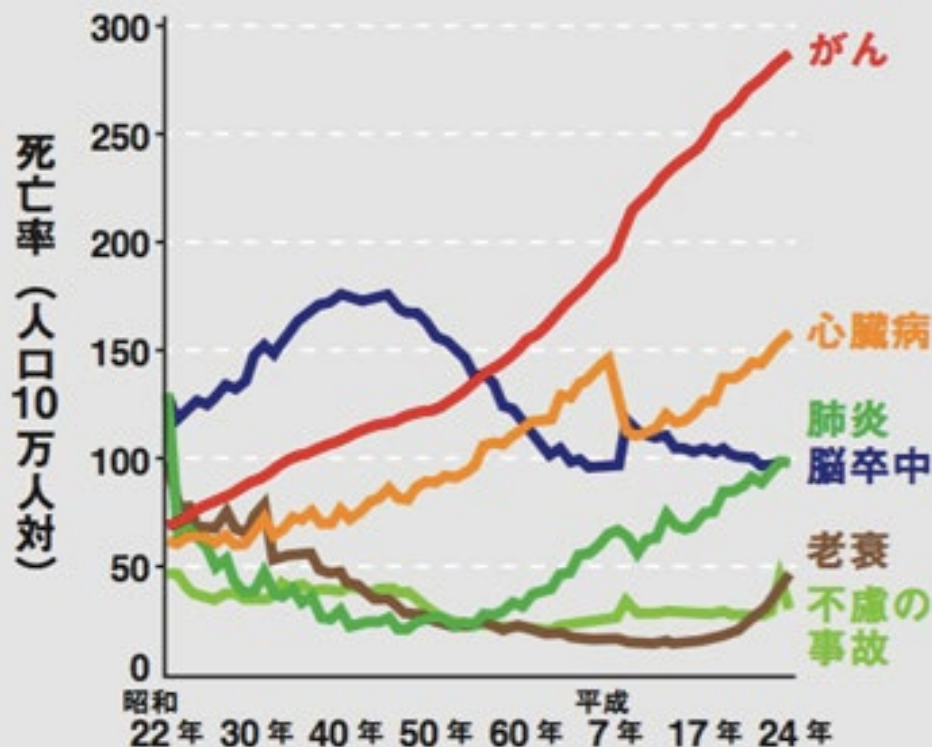
死因別死亡割合



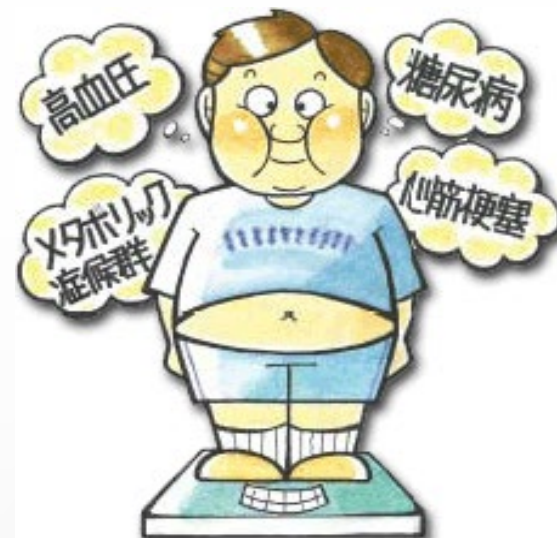
生活習慣病と死因別死亡率

主な死因別に見た死亡率の年次推移

(昭和22年～平成24年)



資料:厚生労働省「平成26年 我が国の人口動態」



生活習慣病とは？

働き盛り世代を蝕む病名と「成人病」という名前が合わなくなり、予防医学の観点から平成8年に改名された

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進展に大きく関与する疾患群と定義された

(平成8年・公衆衛生審議会)

高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満に加え
3大成人病の心臓病、がん、脳卒中 さらには
骨粗鬆症、肝臓病、痛風、慢性気管支肺疾患、
前立腺肥大症 など含まれる

長生きに生活習慣病は大敵



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		紅茶		他の茶葉 金額	茶飲料 金額
			金額	数量:g	金額	数量:g		
歩数	0.2660	0.3908	0.3520	0.5174	0.5161	0.3289	0.1903	0.1781
肥満	0.1884	0.1887	0.3178	0.5858	0.3577	0.3888	0.3858	0.163
たばこ								0.191
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								
穀類全体	-0.0131	-0.0421	-0.0835	0.1256	-0.0841	-0.0763	0.0003	0.0221
魚介類全体	0.0863	-0.0563	-0.0455	0.2313	-0.0243	-0.1440	-0.1863	-0.0771
肉類全体	-0.3842	-0.2859	-0.1298	0.2275	0.1987	0.1165	0.1330	-0.4706
乳卵類全体	0.2211	0.0452	-0.0843	0.1712	0.2402	0.2537	0.1286	0.1684
乳製品全体	0.5349	0.3479	0.0836	0.1560	0.3097	0.2473	0.0339	0.5477
野菜・海藻全体	0.3695	0.2874	0.1663	0.3346	0.1971	0.0343	-0.1087	0.2914
生鮮野菜	0.3490	0.3052	0.1646	0.3087	0.2334	0.0502	-0.0967	0.3176
乾物・海藻全体	0.3209	0.2237	0.1024	0.3831	0.1920	0.1237	-0.0049	0.2651
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								
大豆加工品全体								
果物全体								
油脂類全体								
調味料全体	0.0124	0.0227	0.0832	0.2244	0.0764	0.0144	-0.0374	-0.1161
調理食品全体	0.3732	0.2922	0.1331	0.4345	0.2496	0.1119	0.0241	0.3376
コーヒー・ココア	0.1297	-0.3418	-0.4876	-0.1365	-0.1059	0.1640	0.1569	0.0859
他の飲料全体	0.5596	0.2301	-0.0051	-0.2785	-0.0586	0.0868	-0.0796	0.5129
アルコール類全体	0.0359	-0.1027	-0.1218	-0.0491	-0.1016	-0.1767	-0.0629	-0.0583

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
- ・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!!



ちゃっぴー(株)静岡県
生きがいと健康づくりの
イメージキャラクター

写真提供 静岡県観光協会

☆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

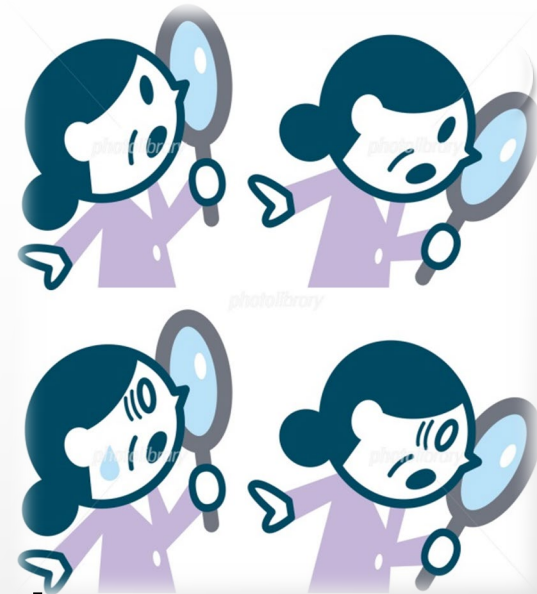
☆「**運動**」「**食生活**」「**社会参加**」が長生きにつながると考えらる。
また、「**緑茶**」をよく飲む人ほど、長生き。

長生きをしそうな人の特徴

- ・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

各種HPを覗いてみました

- ・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⁷

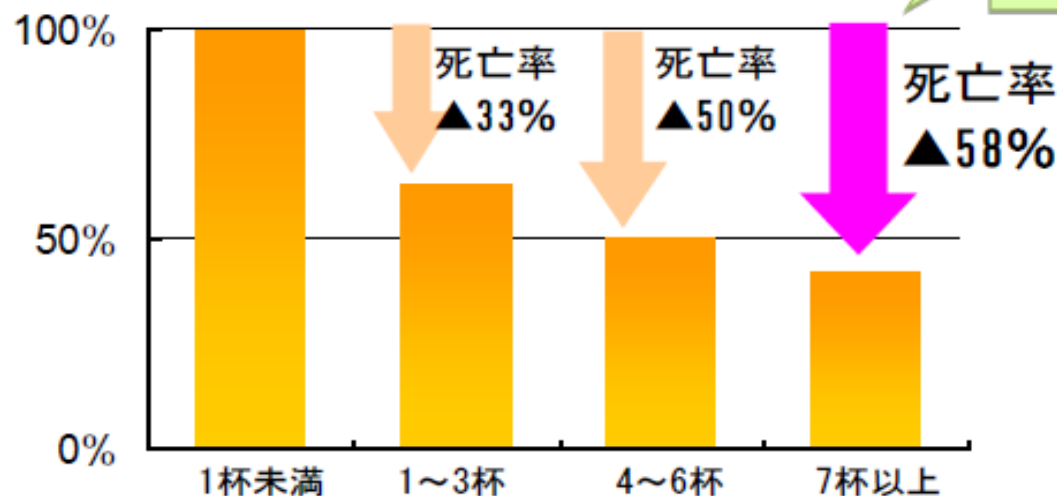
お茶は長寿の秘訣

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!!

緑茶の摂取頻度と死亡状況

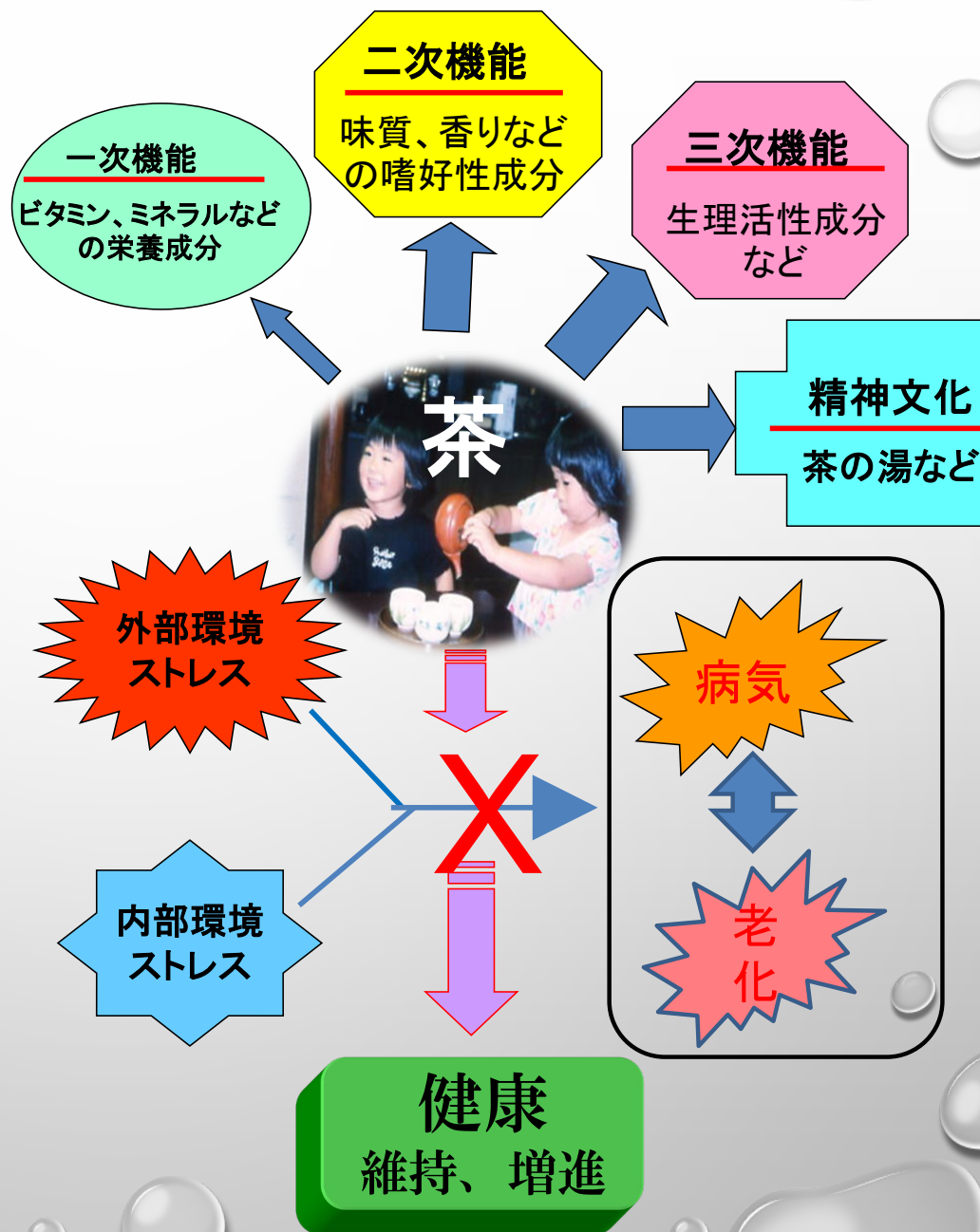


出典: 静岡県高齢者コホート調査
Suzuki(2009) Annual Epidemiology

お茶の役割



図 理想的な機能性食品の
具備すべき条件



お茶のある生活は健康寿命を延ばす

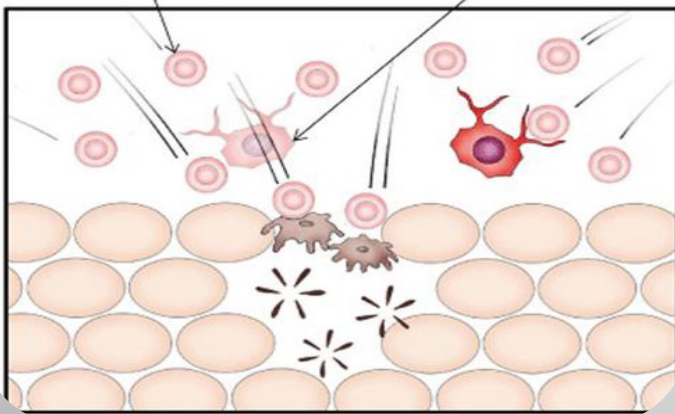


茶飲み富士



お茶飲み友達は長生きには欠かせない

① 免疫細胞の活性化 ② 免疫抑制細胞の減少



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