



## 寒い冬は温かい“お茶”を飲んで健康人で行こう!

日本でお茶を飲む習慣が起こったのは「鎌倉時代」のことです。禅宗を広めた「**栄西 (1141~1215)**」が、中国から茶とその飲み方を持ち帰ったのが始まりでした。

栄西はお茶の栽培普及につとめるかたわら、『喫茶養生記』を書き、「お茶は酒酔いが去り、のどの渴き、病を払い、消化を助け、利尿に効果がある」といったお茶の効能を説いて、鎌倉幕府 3 代将軍の源実朝に献上したそうです。

その後、日本茶の効能は後世にまで言い伝えられ、現代では多くの科学的解析によって、日本茶の持つ優れた成分と作用が明らかになっています。



### お茶に入っている栄養成分

「ちょっと一服…」のお茶には、こんなにも栄養成分があります。

#### カテキン類

##### 生活習慣病予防に、多様な効果

「カテキン」は日本茶の代表的な成分です。カテキンは風邪や食中毒の予防だけでなく、コレステロール値の上昇を抑えたり、糖質の消化吸収を遅らせる働きもあるとされ、病気予防の効果が注目されています。

#### フッ素

むし歯を予防し、丈夫な歯に煎茶1杯で成人1日のフッ素摂取量の 10~20%が摂れるといわれています。「フッ素」は歯質を強くするため、むし歯を予防する効果も期待できるでしょう。



#### テアニン

##### お茶だけが持つリラックス成分

お茶特有の成分「テアニン」は、脳の神経細胞に働いてリラックス効果が期待できます。また、血圧上昇を緩やかにする作用も注目されています。



#### マンガン

##### 骨や関節の発育に欠かせないミネラル

「マンガン」は体内の酵素の働きを助け、骨の形成、糖質、脂質、タンパク質の代謝を促す成分です。湯飲み1杯で摂れるマンガンは約 0.5mg で、これは成人1日の摂取量の約 10%に当たります。

#### ビタミンC

##### 風邪予防、シミ予防の味方

緑茶2杯でレモン1個分の「ビタミンC」を摂ることができます。「カテキン」がビタミンCを熱から守るため、お茶のビタミンCは熱で壊れにくいという嬉しい特徴もあります。

#### 茶葉サポニン

##### 抗アレルギー作用が注目される泡のもと

茶葉や茶の種子に含まれる「茶葉サポニン」には、抗菌、抗アレルギー、抗ウイルス、血圧降下作用があるとされています。抹茶をたてた時に出る泡もサポニンの働きです。

『日本茶』は私たちの暮らしと食文化に欠かせない日本ならではの飲み物です。日本茶の“美味しい飲み方”や“効果効能”を知って楽しみを広げ、次の世代へも伝えていきたいですね。