

健康に役立つさまざまな効用を持つお茶

健康エクスプレス No. 61

お茶の中でも緑茶は私たち日本人の生活になじみ深い飲み物となっています。今回はお茶(緑茶)の効用についてご紹介します。

お茶のカテキンが持つ大いなる健康パワー！

(1) カテキンとは

お茶の効用についてはいろいろと研究されていますが、一番解明が進んでいるのが、お茶に含まれているカテキンの効果です。カテキンはお茶の葉・葉芽に含まれている植物ポリフェノール(植物の色素や苦味成分)の一種です。

(2) カテキンの抗菌作用

冬は風邪の季節。中でもインフルエンザにはかからないように予防接種を受ける方も多いと思いますが、お茶でうがいをするのもインフルエンザ予防によいと聞いたことはありませんか？カテキンには殺菌作用、抗インフルエンザウイルス作用があります。のどに侵入したウイルスに付着して洗い流し、ウイルスが体内へ侵入するのを防ぐため、インフルエンザ予防に有効と言われていています。

(3) 口臭予防の効果

食後にお茶を飲むと口中をさっぱりさせてくれると感じる方も多いと思います。お茶に含まれているカテキンが口中の細菌を殺菌してくれるので、口臭予防にも効果があります。

(4) カテキンが生活習慣病を予防する

ガンの発生は、活性酸素(電子を失い不安定になった酸素)が正常な細胞の遺伝子を傷つけることが原因のひとつと考えられています。カテキンは活性酸素を消去する抗酸化物質です。そのため、お茶のカテキンが発ガン物質の生成を抑制すると考えられています。厚生労働省の研究班による報告では、お茶が進行性の前立腺ガンにかかるリスクを低減させるとの結果が出ています。

また、カテキンには高血圧、脳卒中、心臓病の大きな原因となる動脈硬化にも有効性が認められてきました。カテキンは動脈硬化の原因となる悪玉コレステロール(LDL コレステロール)の増加を防ぐ力を持つているとして、注目されています。

(5) 肥満防止にも効果が・・・

お茶は低カロリー食品のため健康的な飲料であることに加えて、お茶に含まれているカテキンには脂肪の燃焼を促す効果があるため、肥満の防止につながると考えられています。



カテキンだけじゃないお茶の成分と効用

(1) 虫歯も防ぐお茶

お茶に含まれるカテキンの抗菌作用が虫歯予防に効果的です。また、お茶に含まれるフッ素が、歯の表面を覆うエナメル質と結びついて、虫歯の原因となる酸の侵食を抑えるため、虫歯の進行を防ぐ効果があります。

(2) お茶でリラックス！

お茶を飲むとなぜか「ホッ」とした気分になります。温かさによる精神的なものばかりでなく、実はお茶に含まれているアミノ酸のテアニンという成分が脳をリラックスさせる効果を持っています。コーヒーにもアミノ酸が含まれていますが、緑茶の方がより多く含まれています。ストレスが多い現代で、まさにお茶はピッタリの飲み物と言えます。

(3) まだまだあるお茶の効用

お茶にはカフェインが多く含まれています。カフェインの効果には眠気覚ましや解熱作用、血液循環の改善などがあります。また、お茶にはビタミンCも多く含まれています。このビタミンCにも抗酸化作用や免疫力を強化する作用があるため、生活習慣病の予防や風邪の予防に効果があると言われていています。

この他にも、さまざまなお茶の効用が研究中です。例えば、詳細なメカニズムまでは解明されていませんが、ある研究によるとお茶には認知症予防の可能性があると報告されています。

《皆様の安心と安全のプレイントラスト(専門顧問グループ)》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当：八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂3-1-2 TEL:03-3582-4511