

緑茶の健康パワー！



お話してくれた方
和田政裕教授

城西大学薬学部医療栄養学科食毒性学研究室農学博士。東京都出身。好きなお茶は南米原産のマテ茶。マテ茶の研究を進め他のお茶と比較検討していくうちに、お茶全般の専門家となる。ときがわ町には食材を買いに行くことも。

緑茶の健康パワー！

昔は薬としても使用されていたお茶。科学の進んだ現代では、どのような研究結果が出ているのでしょうか。お茶の専門家に聞いてみました。

『茶葉には、カテキンやカフェインの他、ビタミンCや食物繊維などの成分が含まれています。なので、本当は抹茶のように粉にして飲むのが一番成分を摂取できるのですが、普段皆さんが飲まれる煎茶ですと、カテキンとカフェイン類が摂取できません。』

カテキンはポリフェノールの一種で、渋みの由来です。緑茶のカテキンは重合されているので抗酸化作用が高く、動脈硬化の予防や糖尿病の予防、肥満の予防など、生活習慣病の予防につながります。これがウーロン茶や紅茶など発酵させた茶になると、カテキンが重合されてしまっているので、カテキン直接の効果は薄れます。最近の研究では、糖がたんばく質と結びつく「糖化反応」を抑えること

もわかっていきます。糖化反応も動脈硬化など様々な病気の原因となるので、それらの予防につながります。

次に、カフェインは興奮させる作用があり、目が覚める効果や、利尿作用があります。その他、うまみ成分であるテアニンにはリラックス効果があり、ストレスを緩和させてくれます。これは玉露に多く含まれますね。

飲み方としては、1日に3〜4杯、毎日の習慣として飲んでもらえば効果が期待できます。朝や食後の一服など、コーヒーと同じように飲めば大丈夫です。ただし、成分はお茶だけで摂取するのではなく、同じく糖化反応を抑える柿やリンゴなどとあわせて摂ってもらえると、より効果が期待できますよ。』

これからの寒い季節。ときがわ町とお茶の関わりに思いをはせながら、お茶を飲んで温まっていかがでしょうか。



慈光寺山内にはいたるところに多種多様の茶の木が見られます。由来は中国系のものが多いのが特徴です。茶の栽培は現在も行われています。

また、二日酔いに苦しむ將軍源実朝に、茶一服とともに献上されたという逸話も。

当時、茶は貴族や武士、僧などの一部の上流階級しか口にできない高級なものでした。その頃には、位の高い人物の間で薬としても用いられていたことがわかります。

慈光寺は、その栄西の弟子「栄朝」が住職だったこともあり、栄西の茶の手法が慈光寺で用いられていたのではないかと考えられます。（その栄朝の弟子である「円爾」は、静岡茶の祖として知られています）

茶を摂取する際には、薬効のほか、禅を行うための眠気覚ましとしても使われていたのではないかとも言われています。

全国でも有数の有力な寺院であつた慈光寺。そこで使用される茶の量が相当量であつたことは想像に難くありません。田や畑と違い、山でも栽培できる茶は、ときがわ町と相性が良いと考えられます。現在、ときがわ町で茶が栽培されているところでは、かつて慈光寺と取引していた歴史もあるかもしれません。

出典 『改定版 狭山茶の歴史と現在』 入間市博物館 2014
取材協力 入間市博物館 慈光寺

慈光茶の歴史も詳しくわかる！入間市博物館ALIT

特別展 — 狭山茶取引開始 200 周年記念 — 史料で読み解く・狭山茶の歴史

「慈光茶」についても大きく取り上げられています。実際に慈光寺で採取されたお茶を、室町時代の製法で再現してみる取り組みも行われます。町民は一見の価値あり！

狭山茶が江戸で取引されるようになって満 200 年となることに合わせて開催される、埼玉県域での茶づくりを辿った特別展です。中世に武蔵国の銘茶として名を馳せた「河越茶」・「慈光茶」がその名を消してから数百年、廃れていた茶作りの場を狭山丘陵の麓に開き、関東以北で初の「宇治製法」の蒸し製煎茶として「狭山茶」が誕生しました。本展では、狭山茶が初取引された 200 年前を中心に、その「前」と「後」の時代を取り上げます。埼玉県における茶作りの「発祥」と「復興」の歴史を、古文書などの史料から再検証し、新しい狭山茶の歴史像を描き出します。

観覧料 一般 200 円、大学生以下無料

日程 10 月 31 日(木)～ 12 月 8 日(日)



入間市博物館ALIT

〒 358-0015 入間市大字二本木 100 番地
☎ 04-2934-7711