



からだステーション

2025年
9月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

緑茶のススメ

今、緑茶は空前の大ブームを起こしていますが、このブームは日本のみならずアメリカでも大ブームを引き起こしています。アメリカ全土におけるお茶ビジネスは2倍に成長し、5千億円規模の一大産業に成長したのです。日本でもお茶のCMが目につきますよね。なぜ今こんなにも緑茶が注目を浴びているのでしょうか？それは緑茶に含まれるカテキンの効果です。カテキンはポリフェノールの一種ですが、虫歯予防や殺菌作用、血中コレステロール低下作用や、がん予防効果まで期待できるといふ優れたものなのです。今回は緑茶に含まれるカテキンの効果や、緑茶によるアンチエイジング効果などを紹介していきます。

カテキン

緑茶を飲むと眠気が覚め、元気を回復させてくれると感じる人も多いでしょう。これは緑茶に含まれるカフェインが中枢神経を興奮させ、精神を高ぶらせているからです。コーヒーにもカフェインが含まれていますが、同じ効果があります。しかし、緑茶とコーヒーの大きな違いは、カテキンを含んでいるかどうか、ということです。カフェインを長期間飲用すると血管に糊状の硬化が起こり、動脈硬化を引き起こすことがあります。しかし、緑茶に含まれるカテキンは血管の糊状硬化を防いでくれる働きがあります。



虫歯予防

だからコーヒー好きのアメリカ人が緑茶を飲むようになったのですね。

虫歯のメカニズムは以下の通りです。歯についている虫歯菌が口の中に入ってきた糖分を利用して、グルカンという多糖体を作る↓グルカンは歯の表面で歯垢を形成する↓歯垢が酸化することによって歯の表面のエナメル質を溶かし、歯に穴を開ける↓虫歯になる。つまり、虫歯を予防するには虫歯菌の繁殖を抑え、酸化を抑制することが重要です。緑茶



に含まれるカテキンは虫歯菌の繁殖を抑え、歯垢の酸化も防いでくれますから、虫歯予防に効果があるのです。

殺菌効果

暑い時期に懸念されるのが食中毒です。1996年に岡

山県などで1万人以上の患者を発生させた腸管出血性大腸炎・O157は当時大きなニュースとなりました。カテキンはO157に対しても強い抗菌作用を持っており、通常私たちが飲む緑茶の4分の1の濃度で、O157を殺菌できる効果があることが分かっています。食中毒を起こす菌には腸炎ビブリオやブドウ球菌、赤痢菌などがありますが、カテキンはこれらの菌に対しても強い殺菌作用を持っているのです。

抗菌、抗ウイルス作用

更に緑茶に含まれるカテキンとサポニンには抗菌、抗ウイルス作用がありますから、緑茶を飲むとインフルエンザ予防に大変有効であると言えます。アメリカの栄養学専門誌によると、2千人近くの子供たちを対象にした研究で、1日1〜2杯の緑茶を飲むとインフルエンザの発症率が38%、1日3〜5杯の緑茶を飲むと46%減少するという結果が出ています。また、「緑茶うがい」も十分な効果を発



揮しています。浜松医科大学の研究では、緑茶でうがいを続けた子供の7割近くが風邪にかかりにくいという結果が出ています。

お茶の産地・静岡県島田市の島田市立第1小学校では、「水道」ではなく「茶道（ちやどう）」を設置しています。



学校の水道をひねると緑茶が出てくるのです。子供たちは「茶道」から出てくるお茶を飲んだり、うがいをして風邪予防をしています。島田市では現在市内6つの小中学校に「茶道」を設置していますが、ゆくゆくはすべての小中学校に「茶道」を設置する予定だそうです。

血中コレステロール低下作用

コレステロールは細胞膜やホルモンの成分を作っていますので、からだにとって必要不可欠なものです。結びつくタンパク質の種類によって「善玉コレステロール」と「悪玉コレステロール」の2種類

に分けられます。悪玉コレステロールの血中濃度が正常値より高い状態が続くと、悪玉コレステロールが血管の内側に付着し、それが酸化すると血管が詰まってしまうのです。最悪の場合は動脈硬化に繋がります、心筋梗塞や脳梗塞を発症するリスクが高くなります。緑茶に含まれるカテキンには悪玉コレステロールの酸化を抑える作用があり、「緑茶を飲む人ほど、血中コレステロールが低い」という調査結果が明らかになっています。

アンチエイジング

緑茶にはビタミンCが豊富に含まれていますが、このビタミンCが一種のアンチエイジング剤でもあります。ビタミンCはコラーゲンが生成される上で必要な栄養素だからです。ビタミンCが不足するとコラーゲンの形成が損なわれてしまいますから、お肌に悪影響を及ぼす、というわけですね。人体のエイジング（老化）の原因は、主に体内の「不飽和脂肪酸」が過度に酸化されることによって活性酸素が

生成され、新陳代謝が劣るためです。不飽和脂肪酸が過度に酸化されると、強い活性を備えた「遊離遺伝子」がその他の物質と結合してしまい、これが活性酸素となるのです。体内に十分なビタミンCがあれば、遊離遺伝子と結合され、活性酸素の生成を抑えることが出来ます。活性酸素が生成されにくくなれば、エイジングの時間を遅らせることが出来るのです。ビタミンCは太陽の光を浴びて茶葉の中に作られますから、被覆栽培で育てられる玉露より、太陽の光をいっぱいに浴びた煎茶などに多く含まれます。ビタミンCは酸化しやすいので、発酵茶である烏龍茶や紅茶にはまったく含まれていません。



がん予防効果

緑茶を飲むことでカテキンを吸収し、がんを形成する機会が減少する、と福岡大

学が発表しました。同大学の研究ではハツカナズミを用いた実験で、がんになりやすい環境下でカテキンの注射を受けたネズミはがんの反応がなかったのに対し、未注射のネズミはその全てにがんの反応が現れました。カテキンには抗がん作用があることが証明されたのです。緑茶の産地である静岡県では、がんの死亡率が男女とも全国値に比べて著しく低いことも分かっています。

いかがでしたか？緑茶にはいろんな効果があることがお分かりいただけたと思います。静岡県出身の私としては嬉しい限りです。緑茶を飲んで健康になりましょう！

参考文献 緑茶のススメHP / J・SPA! / Natural Web

患者様の声を お聞かせください

下記QRコードを読み込んで、治療を受けた感想などをお聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。

