



ちよつと勉強室 NO.15

“夏も近づく八十八夜”から一ヶ月あまり過ぎ、おいしい新茶の出回る時期になりました。お茶はビタミンCが豊富で殺菌効果等があり、体に良いことから最近新たな人気となっています。

ということで、今回のテーマは**お茶とカテキン**を知る！

(1) 起源と世界のお茶

お茶といえば日本では緑茶を意味しますが、殆どの世界各国においては茶といえば紅茶を意味し、茶全体の8割を占めています。日本に最初にお茶が伝えられたのは1191年、榮西禪師によるといわれていますが、一部では阿波番茶とか碁石茶と呼ばれる伝統的な茶こそがルーツで、源平合戦に遡るともいわれています。中国雲南省の奥には樹齢1700年にも達する茶の原木「茶王」があり、起源となっている地とされています。

(2) お茶の種類

茶を原産地で分類すると...

インド茶＝アッサム茶、ダージリン茶
セイロン茶＝ウバ茶、ティンブラ茶
中国茶＝キーモン茶、ロンジン茶
日本茶＝川根茶、宇治茶、狭山茶

用途の違いで分類すると...

葉茶＝紅茶、緑茶、ウーロン茶
固形茶＝紅だん茶、緑だん茶
粉茶＝てん茶

最近話題のお茶は...

茶を摘んだ後に蒸気をかけて、茶の酸化酵素を失活させると葉は緑色のままで緑茶ができます。摘んだ葉をそのまま揉捻すると酸化酵素がカテキンを酸化して茶色に変色し、紅茶となります。このカテキンを途中で止めるとウーロン茶になるのです。

摘んだばかりの茶葉を窒素ガスの中で数時間無呼吸状態にし、通常の方法で製茶すると血圧を下げる成分のγ-アミノ酪酸(GABA)を含むギャバロン茶となります。ギャバロン茶は血圧を下げる効果の他、アルコール分解能もあり、飲酒の前後の飲用で効果があるとの結果も出ています。

(3) カテキンって何？

茶はツバキ科に属し、葉の形はツバキとどこか似ています。しかし、含まれる成分は大きく違います。茶には様々な化学成分、特にアルカロイドと呼ばれる薬理作用を示す成分などが数多く含まれ、その中のタンニン(ポリフェノール)と総称されるカテキン類が10～20%も含まれています。

カテキンに由来するものは身の回りにたくさんあり、りんごや長芋を放置すると茶色に変色するのも、急須や茶わんに付く茶渋も同じ理由によるものです。一般に食品が褐色に変化すると、古くなったと敬遠されますが、例外的に紅茶やコーヒーは積極的に褐変させて、それが良いとされています。カテキンは緑茶よりも紅茶に、一番茶よりも二・一番茶に多く含まれています。カテキンには6種類ありますが、お茶に特に多いのはエピガロカテキンガレート(EGCG)で、風味や薬効発現の中心となっています。茶カテキンの効果の基本は酸化防止効果ですが、他に虫菌の産生する酵素を阻害することから、虫菌予防にも効果があると考えられます。また、抗潰瘍・抗ガン作用もあるとされています。

(4) お茶に含まれるその他の成分

苦味のもとのカフェインは、多く摂取すると中枢神経に作用して興奮・強心・利尿作用を示します。コーヒー・カカオ・マテ茶等にも含まれていますが、中でもお茶に含量が最も高く、新芽ほど多く含みます。

旨味のもとのアミノ酸(テアニン)は、グルタミン酸が変化したもので、玉露・煎茶に多く、番茶・ほうじ茶には少ないです。