

## 【お茶と健康について知りたいです】



水分補給を行うことはとても必要なことですが、胃が弱っている人やおとしよりには、お茶に含まれるタンニンやカフェインの刺激が少し強すぎる場合があります、胃の負担が大きくなって飲めなくなってくることもあります。

一般的なお茶の種類は、深むし茶、ほうじ茶、番茶、紅茶、白茶、黒茶、マテ茶、ハーブ・ティーなどがありますので、その特徴を説明します。また、よく言われているお茶の利用方法も合わせて紹介します。

### 1 お茶の種類

#### ①深むし茶

日常的に家庭で飲まれているお茶は「煎茶」が一般的です。ビタミンCがたっぷり入っているのですが、濃いめに淹れると胃に負担がかかりますので注意してください。「深むし茶」は、煎茶と同じ作り方をしますが、普通の煎茶に比べて長い時間蒸すために、胃への負担が少ないのが特徴です。色も味も濃いのですが、甘みがあり香りが強いので、緑茶が好きな方は良いと思います。

#### ②ほうじ茶

ほうじ茶とは、煎茶や番茶を強火で焙じて作ったお茶で、香ばしい香りがします。カフェインやタンニンが少ないので、おとしよりも向いたお茶といわれています。病院で用意されるのも普通はこのほうじ茶です。

#### ③番茶

煎茶を作るときに出るよりの粗いお茶、または葉が硬くなってから摘み取った茶葉、摘み残りの茶葉などから作られたお茶で、煎茶と同じ作り方で作られています。場所によってはほうじ茶のことを番茶と呼ぶ地方もあります。下級のお茶の代名詞のように使われますが、はっきりした味で、後味がさっぱりしています。フッ素が多く、虫歯や口臭予防にもなるといわれています。

#### ④紅茶

イギリスに伝わった紅茶は「薬」として広まったようです。中国では、空腹のとき、この煎汁を1、2杯飲めば、熱病、頭痛、胃痛、横腹関節の痛みがとれるという効きめがあるといわれています。

#### ⑤白茶

中国では胃への負担を考え、お茶は朝食後から夕食後のお腹が空いていないときに飲むほうがよい、とされています。そんな中で、早朝でも深夜でも1日中飲んでも良いとされるのがこの「白茶」と「黒茶」です。なかでも「白ごう

銀針」は皇帝への献上茶で、茶葉は太陽が昇る前に、2 cm ほどの芽ばかりを集めてつくられるもので、味はほんのり甘く、とろりとしたスープのようです。

#### ⑥黒茶

食物の脂肪を分解する力があると言われる黒茶。日本では「やせるお茶」として有名ですが、中国の西北の高原に住む遊牧民にとっては食料より大事なもので、健康維持の重要な糧になっています。いろいろな効用は言われていますが、とくに胃や腸を整える効果があるようです。

#### ⑦マテ茶

南米の家庭で一般的に飲まれているお茶。マテという植物から作られます。フラボノイドやビタミン、ミネラルを多く含み、タンニンやカフェインが少ないのが特徴です。また、自然に植物性カルシウムや鉄分が摂取できますから、骨粗鬆症に注意しなければならないお年寄りには嬉しい飲み物です。

#### ⑧ハーブ・ティー

ハーブ・ティーというと癒しの効果が目立ち、若い女性が好むお茶というイメージが強いようですが、もともと薬理作用、医療作用が認められたものがハーブとされています。

## 2 お茶の利用方法

### ①お茶でうがい

美味しくお茶を飲んだ後の残ったお茶でうがいをしましょう。お茶の殺菌効果は、歯や歯茎についた食べ物のかすにつく細菌の繁殖を防いでくれます。

### ②アルツハイマー予防

最近の英国の研究で、お茶に含まれる成分がアルツハイマー病の抑制効果があると発表されました。とくに緑茶は紅茶の7倍もの効果があります。日本でも緑茶のサポニンが血中の悪玉コレステロールを減少させて、動脈硬化の予防になると言われています。

### ③茶がらは捨てない

お茶がらは昔からいろいろなところで活用されています。

「茶がら枕」——茶がらを良く日に干して乾燥させて枕の中に入れます。のぼせがとれると言われています。

「茶がら雑巾」——乾燥させた茶がらを手ぬぐいで作った袋に入れます。畳や床、柱を拭くと艶がでてきます。

「植木の肥料」「ガーゼに包んでお風呂に入れば浴用剤」

④陰部の清拭にお茶液

科学的に実証されていませんが、寝たきりのおとしよりの陰部の清拭にお茶液を使うと、臭いも残らず、さっぱりすると言われています。

また、民間療法ですが、水虫のできたところに、濃い番茶をガーゼに浸してつけると効果があると言われています。

⑤茶がらは捨てずに食べる

これほど身体にいいなら食べてしまおう、といろいろなところで「茶葉料理」が出されています。