

日野病院 病院長 孝田 雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



いつものお茶に健康の力 多岐にわたる緑茶の効果

今回はコーヒーの効能についてお話ししました。今回は緑茶です。

お茶なんか普通にいつも飲んでいるのに聞いても仕方ないと思われたかもしれませんが、知らない間にあなたの体を健康にしてくれています。最近はお茶を飲む前に、ジュースやスポーツドリンク、栄養ドリンクを飲む方も多いのでお茶を見直してもらいたいと思います。

さて、緑茶の効果はコーヒー以上に多岐にわたります。緑茶に含まれる主な成分はカテキン、テアニン、カフェイン、ビタミンC、

ビタミンE、GABA、フッ素、カリウム、食物繊維など体にいい成分がいっぱいです。

その中でも注目すべき主役はカテキンです。ポリフェノールの一種で強力な抗酸化作用があり、活性酸素を除去して老化や生活習慣病（動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞など）の予防に役立ちます。また、神経保護作用があり、アルツハイマー病の原因であるアミロイドβの蓄積を抑制します。疫学的にも緑茶をよく飲む高齢者は認知機能の低下が少ないことが報告されています。その他にも脂肪燃焼、コレステロール低下作用、抗菌作用、虫歯予防など多くの効能をもっています。カテキンは緑茶の中でも煎茶に最も多く含まれています。このようにカテキンの効能は多くの医学論文で証明されています。

準主役であるテアニンは脳のα波を増やす効果、つまりリラックス効果をもたらします。これにカフェインが加わると、覚醒効果とリラックス効果によって落ち着きながら集中するとい

う絶妙のバランスを実現できます。ビタミンCやEは抗酸化作用、美肌作用、アンチエイジング、免疫力の向上が認められています。

このように緑茶には心血管疾患のリスク低下、がん予防効果、認知機能維持など現代人の抱える問題の多くを解決してくれます。もちろん、お茶を飲めば病気になるというわけではありません。日本古来の飲茶の習慣は、日本人が世界で最も長寿である理由かもしれません。

お茶は体に優しい名脇役 影から健康を支えます

紅茶も緑茶と似た効果があります。もともと緑茶も紅茶も同じお茶の葉から作

られています。発酵過程をへる紅茶は成分が異なります。カテキンが変化してできるテアフラビンは脂肪の燃焼効果が強く、心血管系に効果が高いのですが、ビタミンCはほとんどないので美肌効果はありません。

ケーキやおまんじゅうを食べるときはジュースや炭酸飲料を飲むのではなく、緑茶、紅茶を飲む方が体にいいことはこれまでの話でわかっていただけたと思います。お茶はただの飲み物ではありません。影からあなたの健康を支えています。

