



No.13 緑茶で予防？

日刊サン

緑茶の効能

7月初旬のイベントは、やはり七夕ではないでしょうか？子供たちが短冊に願い事を書く姿は愛らしく、つい笑顔が零れます。

『かささぎの渡せる橋に置く霜の白きを見れば夜ぞふけにける』大納言家持の名歌です。牽牛と織女が出会う橋をカササギが架けると言われ、月明りの中、天の川にカササギの姿を想像してみるのも一興でしょう。

ある和菓子屋さんでは七夕の頃に“カササギの橋”と名づけられたお菓子を発売しています。日本のお菓子は季節毎の風物詩でもあり、暑い日に冷房のよく効いた室内での和菓子とお茶、あるいは夜風に吹かれて屋外で頂くお茶にも風情を感じます。

緑茶は中国原産のツバキ科に属するチャノキが原材料です。緑茶に含まれるカテキンの有用性が伝えられて以来、健康飲料として世界的にも愛飲者が増えています。カテキンとはお茶に含まれている苦みや渋みの成分で強い抗酸化作用のほかに、抗菌・殺菌作用や動脈硬化の予防など様々な効果が報告されています。

国立がん研究センターは平均 19 年間、参加者約 9 万人を対象とした多目的コホート研究の結果を発表しています。結論からご紹介しますと「緑茶には健康長寿効果がある」とのことです。

緑茶を飲む回数が 1 日 1 杯未満の人を基準とすると、病気全体を俯瞰すれば女性は 1～2 杯で 10%、3～4 杯で 13%、5 杯以上で 17%、男性の場合同じ回数で 4、12、13%死亡リスクが下がると報告されています。病気別では心疾患で 3～4 杯緑茶を飲む人の場合男女ともに 26%、女性ではより多くの緑茶を飲む場合リスクは低下しますが、男性の場合、リスクの低下率は少なくなります。

脳疾患では、男性で 3～4 杯が最もリスクが低くなり、女性では杯数にはあまり関連性がみられません。呼吸器疾患に対する男性の場合は著しく、5 杯以上の緑茶の利用で 45%も低下していますが、女性では逆にリスクが上昇するグループもあり、女性が緑茶を多く飲む恩恵は必ずしもないようです。がんについては厚生労働省の研究で女性は胃がんのリスクが下がりますが、男性にはあまり効果が期待できないと報告されています。

また、効果ばかりが喧伝されますが、過剰に摂取されたカテキンは体細胞を攻撃し、DNA を傷つける可能性があることも併せて報告されていますので、健康飲料にも適量があることを知っていただきたいと思います。

ハワイの美しい夜空を眺めながら織姫や彦星に思いを馳せて、今宵は屋外でお茶を喫する風情を楽しまれてはいかがでしょうか。