



中国茶と健康

日本でもお茶が好まれますが、中国人もお茶が大好きです。薬物学の集大成で日本にも大きな影響を与えた「本草綱目」が明代に著されてから、中国茶は独特な保健食品として注目され、その後徐々に飲み物として普及していきました。また、医食同源の思想に基づき、全ての食材が薬になるという考えから、お茶は食べ物であり薬剤でもあることが認識されています。



【茶飯について】

ご飯は水で炊くのが普通ですが、中国の先祖は早くからお茶でご飯を炊くことを思いつきました。

お米とお茶の組み合わせで、新たな相乗効果が生まれます。お米は古来、命の糧とってよいほど親しまれてきました。ビタミンB群やビタミンEなどが豊富に含まれ、血液の循環と新陳代謝を促進させ、疲労回復や免疫力を高める効果もあります。

茶葉にも多様なビタミン、ミネラルなどが含まれ、それらは動脈硬化、アテローム硬化症、コレステロール、血糖値などに効果が認められます。茶

葉に含まれるカテキンは、発酵が進むと茶ポリフェノールへと変化し、脂肪を吸着して体外へ排出する働きがあります。

お茶で炊いたご飯は、食後口の中が爽やかで、かつ消化を助けます。様々な慢性病にも改善の効果があるようです。茶飯は、病気を予防し長生きにも繋がる、健康食のひとつといえるでしょう。



緑茶飯

ウーロン茶飯

プーアル茶飯

紅茶飯

作り方：

少量の茶葉をお湯で浸し、茶葉が伸びてきたら、ガーゼで茶葉を濾します。その湯茶でご飯を炊きます。

注意事項

- (1) 茶葉の量に注意。多ければ多いほど美味しいという訳ではありません。おいしく味わえる加減と分量に注意しましょう。
- (2) 食べ合わせの相乗効果を高めるため、蛋白質と鉄分が豊富な食材を工夫しましょう。例えば：牛乳、卵、肉の赤み、大豆、ナッツ、きくらげ、ゴマ、新鮮な野菜など。

茶飯を常食することにより、生活習慣病の予防には効果があるとの研究報告があります。

【疾病予防に効果】

1. 心血管疾病の予防

お茶のカフェインは、血管の柔軟性や強靭性を強化し、血管の破裂による出血を防ぎます。また、カテキンはコレステロールの値を下げます。

2. 消化器系統の癌を予防

アルカロイドが発ガン物質であるニトロソアミンの体内での合成を阻止し、消化器官の癌を予防します。

3. 脳卒中の予防

脳卒中の発病原因の一つは、過酸化脂質が血管の弾力を奪いもろくすることです。お茶に含まれるタンニンが過酸化脂質の分泌を抑制し脳卒中を予防します。



4. 消化促進

漢代の「本草拾遺」に「長期間お茶を摂取すれば、脂肪を取り除き、痩せる効果がある」という記述があります。

5. 歯の疾患を予防

茶葉に含まれているフッ素は、歯にも大切な物質です。たとえ少量でも、普段からお茶を飲むことにより抗酸化作用を高め、虫歯の予防にもなります。

【代表的なお茶の効能】

高コレステロールにはプーアル茶

プーアル茶に含まれるスタチン成分が、血中の LDL (悪玉コレステロール) や総コレステロールなどの値を下げ、HDL (善玉コレステロール) を少し上げる効果があります。

高血糖にはウーロン茶

ウーロン茶に含まれる烏龍ポリフェノールは、抗酸化作用を高め、肝臓内のグルコキナーゼに作用し、空腹時の血糖値を下げる効果があります。

高血圧には苦丁茶 (読み方: くていちや、別名: 唐茶・にが茶)

苦丁茶の茶葉は捻ったような形をしています。サポニン、ウルソール酸、フラボノイド、アミノ酸などの栄養成分により、冠動脈の血流が良くなります。脳の血流もよくなるので酸欠によるめまいや立ち眩みを予防できる効果があります。

食後のお茶は、習慣といってよいほど欠かせないものになっていますが、休憩や雑談のお茶も、ほっとリラックスできて、またいいものですね。

