

「お茶百話」項目

お茶百話

第78期

賀好 弘志

- お茶って何？
- お茶の歴史
- お茶の生産量、貿易量、消費量
- お茶の種類
- 緑茶／紅茶／ウーロン茶、それぞれ
- お茶の効能
- お茶の特性を引き出そう

お茶って何？

- 学名：Camellia Sinensis (ツバキ科の常緑樹)
 - ①中国種 ②アッサム種
- 1芯2葉摘み
 - ①緑茶（不発酵茶）
 - ②ウーロン茶（半発酵茶）
 - ③紅茶（発酵茶）
- 飲料としてのお茶の性格
 - ①嗜好飲料、 ②止渴飲料、 ③保健飲料

お茶の歴史(中国)

- ☆お茶の故郷—雲南省南部山岳地帯
- ①伝説の時代(神農本草経)
 - 『神農偏嘗百草、日遇七十二毒、得茶而解』
 - ②漢の時代～嗜好品～『武陽茶』(僮約)
 - ③唐の時代～陸羽／「茶経」
 - 『茶者南方之嘉木也』
 - ⑤宋～清：茶文化の発展(功夫茶の誕生)

お茶の歴史(日本)

- ①日本への伝来(遣唐使)
 - * 最澄(805年)—近江坂本/日吉神社境内
 - * 空海(806年)—奈良/宇陀～大和茶起源
- ②茶栽培(1191年)榮西禪師「喫茶養生記」
 - 『茶は養生の仙薬なり、延命の妙術なり。山谷これを生ずれば、その地神靈なり。人倫これを撰れば、その人長命なり』
- ③南北朝～室町時代：貴族・武士に喫茶の風習

お茶の歴史(日本)

- ①茶の湯：安土・桃山時代～千利休
- ②煎茶誕生：隠元禪師(1654年)「淹茶法」
- ③江戸時代中期：永谷宗圓「宇治茶法」(味・香り・緑色の茶液)一般大衆の飲料
- ④1981年缶/ペットボトル入りお茶誕生

お茶の歴史(英国)

- ①大航海時代：VOC→当初中国緑茶を薬用として
- ②メアリーとアン王女の時代：地位と富の象徴(女王様の朝食「茶と砂糖とバター付の白いパン」)
- ③当時の茶貿易の実態(密輸入茶と粗悪茶)
- ④当時の喫茶の風習
- ⑤中国茶の種子/苗木を盗み出せ！
 - * プラントハンターの活躍。R.フォーチュン、1847年
 - 『緑茶と紅茶は製茶法による違い』

茶の生産と貿易 (2009年)：ITC

【主要生産国】

インド	979
スリランカ	290
インドネシア	136
中国	1,359
日本	93
ベトナム	154
ケニア	314
世界合計	3,936

【主要輸出国】

インド	189
スリランカ	280
インドネシア	92
中国	303
日本	-
ベトナム	95
ケニア	342
世界合計	1,574

1/6

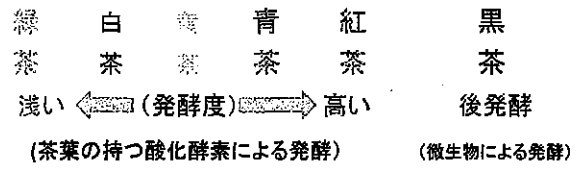
7/6

茶の貿易と消費 (2009年) :ITC

【主要輸入国】		【1人当たり年間消費量】	
英国	120	クウェート	2.46
ロシア	175	アイルランド	2.23
その他CIS	84	英国	2.07
パキスタン	86	カタール	2.04
エジプト	78	アフガニスタン	1.94
ドバイ	54	台湾	1.54
モロッコ	54	香港	1.41
イラン	51	日本	1.05
アフガニスタン	47	ロシア、CIS	0.94
		インド	0.69
		中国	0.66

お茶の種類

・お茶の種類(発酵度による)



・製造工程:

生葉→送風加熱→蒸熱→冷却→葉打ち→粗揉→揉捻→中揉→精揉→乾燥→荒茶

・蒸熱の種類:

	浅蒸し	中蒸し	深蒸し	特(上)蒸し
蒸し時間	20~30秒	30~40秒	40~60秒	90~120秒
味	すっきり	少しコク味	コク味あり	コク味が強い
香り	強い ← ← ←	新鮮香 → → →	弱い	
葉の形状	細く整った形 → → → → →			形が崩れて細かい
水色	澄んだ淡い緑色 ← ← ← → →			濃い緑色

紅茶

(1) 製造工程:

- (a) オートックス製法:
生葉→萎凋→揉捻→玉解き/篩分け→発酵→乾燥→荒茶
- (b) CTC (Crush, Tear, Curl); Tea Bag 用
生葉→萎凋→揉捻→玉解き/篩分け→CTC→発酵→乾燥→荒茶
- (2) 良質の紅茶: 1芯2葉摘み、適切なTF/TR比
- (3) 美味しい紅茶の淹れ方: Golden Rules

3/6

- (1) 青茶: 茶の生葉が日に晒されて現れる最初の色
- (2) 半発酵茶: 広範囲(殆ど「緑茶」~ 殆ど「紅茶」)
- (3) 製造工程:
生葉→萎凋→揉捻→殺青→揉捻→包揉→玉解き→焙乾
- (4) 青茶の種類:
 - ① 閩北青茶; 岩茶 ⇒ 「大紅袍(伝説)」
 - ② 閩南青茶; 安溪鉄観音
 - ③ 広東青茶; 鳳凰単叢
 - ④ 台湾青茶; 凍頂烏龍茶

お茶の効能(1) ~ 茶葉の水溶性成分 (含有量は茶葉乾燥物中)

成分	含有率	主な効能	成分	含有率	主な効能
カテキン	10~20	抗酸化、抗突然変異、抗がん、抗ウイルス、抗菌、高血圧/血糖上昇抑制	F-7S/脂肪酸	0.1~0.2	血圧低下、脳・神経機能調整
カフェイン	2~4	強心、利尿、新陳代謝促進、中枢神経刺激	サポニン	0.1	抗糖、血圧低下
テアニン	0.6~2	血圧低下、脳・神経機能調整	ビタミンB2	12ppm	皮膚の強化
フラボノール	0.6~0.7	抗酸化、抗がん、毛細血管抵抗性向上	ミネラル	3~4	Zn, Mn, Cu, Se: 抗酸化、Zn: 味覚異常防止、免疫増強、皮膚炎防止
多糖類	0.6	高血糖抑制	香気成分	10~20 ppm	アロマテラピー効果
ビタミンC	0.15~0.25	抗酸化、抗がん、免疫強化、抗壞血病性			

お茶の効能(2) ~ 茶葉の不水溶性成分

成分	含有率	主な効能
植物繊維	30	整腸作用
タンパク質	24	栄養素
脂質類	3.4~4	栄養素
クロロフィル	0.6~1	抗変異原作用
ビタミンE	0.02~0.07	溶血防止、脂質酸化抑制、抗がん
B-カロテン	0.02	抗酸化、抗発ガン性、免疫機能増強

お茶の効能(3) ~ 茶カテキンの組成

茶カテキン	組成
ガロカテキン (GC)	1.4
エピガロカテキン (EGC)	17.6
エピカテキン (EC)	5.8
エピガロカテキンガレート (EGCG)	53.9
エピカテキンガレート (ECG)	12.5
合計	91.2

4/6

お茶の効能(4)
各種茶のポリフェノール含有量(%)

	玉露	煎茶	番茶		
カテキン類	9.55	13.84	13.00	6.97	5.67
テアフラビン類	-	-	-	0.10	1.07
その他ポリフェノール類	2.40	1.76	0.41	9.04	14.60
総計	11.95	15.60	13.41	16.11	21.34

お茶の効能(6)

・ガンの予防

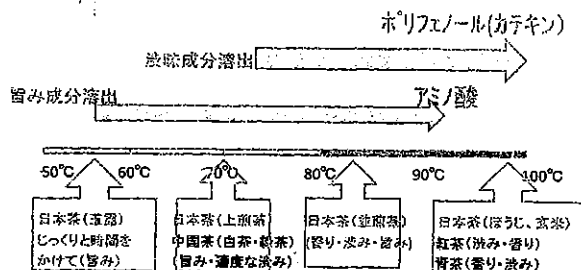
- ①1973年『人口動態統計』(厚生省)
 - *「胃ガンによる死亡率」調査(小国伊太郎博士)
 - *驚くべき「静岡／三川根(本川根町、中川根町、川根町)」
- ②ガン発症の仕組(お茶は全過程で有効に作用)
 - 正常細胞 → (a) → 突然変異 → (b) → ガン細胞 → (c) → ガン
 - (a)Initiation (初期), (b)Promotion (促進), (c)Progression (進行)
- ③カテキン以外にガン抑制が期待される成分
 - *ビタミンA *ビタミンC *ビタミンE(不水溶性)

お茶の効能(8)

- ②食中毒の予防:細菌の細胞膜を破壊。
 - (a)寿司を食べた後の濃いお茶は先人の知恵。
 - (b)ハンガリーの国際下痢疾患研究センターの実践。
 - (c)カテキンは「腸内善玉菌」は殺さない。
- ③高血圧の予防:血管収縮作用物質(アンジオテンⅡ)の生成抑制
- ④糖尿病の予防:糖類分解酵素の働きを阻害。
- ⑤動脈硬化の予防:血中のLDLコレステロール減少、HDLコレステロール上昇。
- ⑥酸化防止作用:カテキン類+ビタミンA,C,E

お茶の特性を引き出そう

・お湯の温度とお茶のおいしさの関係



お茶の効能(5)

- ☆お茶に含まれるポリフェノール類の中では緑茶カテキンの研究が一番進んでいる。
- ①殺菌:コレラ菌、黄色ブドウ球菌、サルモネラ、赤痢菌、腸管出血性大腸菌O-157,MRSA
- ②抗ウイルス:インフルエンザウイルス、HIVなど
- ③抗毒素:コレラ毒素、腸炎ブドウ球菌(耐熱性溶血毒)、(O-157)のβ毒素、ブドウ球菌-α毒素など
- ④抗ガン、⑤抗酸化

お茶の効能(7)

- ①インフルエンザの予防:
 - (a)WHO警告⇒強毒性鳥インフルエンザ(H5N1)の大流行(パンデミック)による死者200~300万人。
 - (b)ウイルス増殖メカニズム
 - 細胞表面への吸着 → 細胞内へ侵入 → 脱殻 → 部品合成 → 部品集合 → 感染細胞からの放出
 - (c)カテキンはウイルス表面のスパイクに結合し、細胞表面のレセプターへの吸着を防ぐ。
 - (d)カテキンはウイルスのType(型)に関係なくスパイクに結合する。
 - (e)カテキンはウイルスの感染力を奪う。従って、感染後は効果は無い。お茶のうがいは極めて有効。

5/6

お茶の効能(9)

- ・カテキンの欠点:
 - 渋い、水分があると褐変、製造工程面倒(原料が安くても製品は高価格)
- ・お茶「べからず」集
 - ①宵越しのお茶は飲むな
 - ②空腹時にお茶は飲むな
 - ③寝る前にお茶は飲むな

茶寿:108歳。いつまでもお元気で!

- ・お茶の先生は長寿?(東北大/定方博士の研究)
 - *3,380人(女性)の9年間に亘る追跡調査の驚くべき結果とは?
- ・お茶ことば(先人の知恵):
 - ①朝茶は七里帰っても飲み(朝茶は福が増す)
 - ②宵越しの茶は飲むな
 - ③濃い茶 目の毒 気の薬
 - ④良い茶の飲み置き

6/6