

緑茶の健康効果 あれこれ

その昔、『茶は万病の薬』といわれ、人々の間で重宝されていました。そして現在、緑茶の成分については日々研究が重ねられており、さまざまな健康効果があることが明らかになってきています。ここでは、緑茶の健康効果について紹介します。

情報提供：Green Tea House (参照 P12)

情報参照：公益財団法人 世界緑茶協会

コレステロール値の低下?!

緑茶に含まれるカテキンは、渋みや苦味の元となる成分です。そのカテキンが、コレステロール値の上昇を抑える働きをもち、善玉と言われる HDL コレステロールは減らさずに、悪玉と呼ばれる LDL コレステロールだけを減らすという特性があります。また、同じく緑茶に含まれるビタミン C には、コレステロールを排出させる働きがあり、コレステロール値を下げるという役割を果たします。

抗酸化作用?!

私たちが生活するうえで欠かせない酸素ですが、その利用過程において活性酸素という物質も作り出します。活性酸素は、細菌を殺す働きをする反面、脂質やたんぱく質など生体成分の酸化を引き起こし、その機能を低下させたり、細胞の死をもたらします。その結果、ガンや高血圧、脳卒中などの生活習慣病を引き起こしてしまいます。緑茶には、この活性酸素の発生を抑えたり、消去を行なったりする作用(抗酸化作用)をもつ成分が含まれており、カテキンやビタミン類がそれにあたります。

認知症の予防?!

緑茶は、脳障害の予防にも効果があります。脳の機能に重要な役割を果たすものとして神経伝達物質がありますが、そのひとつに脳の萎縮や老化を防止する作用を持つセロトニンという物質があります。緑茶に含まれているカフェインや緑茶のうまみ成分であるテアニンは、そのセロトニンを増加させる作用があるので、緑茶を飲むことによって脳の障害が防げる可能性があります。また、テアニンには脳の記憶を司る神経細胞の働きを健全に保つ働きがあるとされ、アルツハイマー病予防にも効果的といわれています。

食中毒予防?!

緑茶は、多くの細菌や真菌(かび)に対して抗菌効果を示します。殺菌物質の本体はカテキンで、一種の抗生物質と同じように、細菌の細胞膜を傷つけて殺菌します。また、カテキンには殺菌作用のほか細菌が出す毒素を解毒する働きもあり、抗毒素抗体と同じ働きをします。よって、緑茶はコレラや食中毒の予防に有効であると考えられています。

