

Nutrients for preventive medicine®

株式会社ヘルシーパス

静岡県静岡市葵区栄町 2-10 1192ビル 8F

TEL: 054-255-1200 FAX: 054-255-1188

https://www.healthy-pass.co.jp

情報提供

キーワード 緑茶 , ウーロン茶 , 紅茶 , 発酵 , カテキン , カフェイン

緑茶、ウーロン茶、紅茶などお茶には様々な種類があり、嗜好飲料として多くの人に飲まれています。今回は、日本人によく飲まれているお茶の種類とそれぞれのお茶に期待される健康効果についてまとめます。

お茶の種類と健康効果

■お茶の種類

私たちが普段飲んでいるお茶は、基本的には同じ茶葉から作られていますが、栽培方法や製造方法によって、様々な種類に分けられています。以下、製造（発酵のさせ方）の違いによるお茶の分類です。

＜お茶の種類＞	
不発酵茶	緑茶（蒸す：煎茶など）
	緑茶（釜炒り：玉緑茶など）
弱発酵茶	白茶（白牡丹など）
半発酵茶	青茶（ウーロン茶など）
完発酵茶	紅茶
後発酵茶	黒茶（プーアール茶など）

発酵度の低いお茶は色が淡く、香りはフレッシュで、味はスッキリとしています。発酵が高くなるほど色も味わいも複雑に深まっていきます。

この分類の他に、緑茶では茶葉の栽培方法によって分類されたり、ジャスミン茶などのように後から茶葉に花の香りを吸着させたお茶（花茶）などがあります。

■お茶の健康効果

緑茶、白茶など発酵度の低いお茶は体の芯にある熱を冷ます効果があると言われています。逆に発酵度の高い紅茶や黒茶は体を温める作用があり 血行不良や冷え性の体質の人に好んで飲まれています。

今回は、緑茶、ウーロン茶、紅茶の3種類のお茶について期待されている健康効果をまとめます。

●緑茶

緑茶にはビタミン・ミネラル、食物繊維、タンパク質などの他、渋みの素であるカテキン類、苦味の素であるカフェイン、旨味の素であるテアニンなどのアミノ酸が含まれています。期待されている健康効果は、「がん抑制」、「メタボ関連疾患予防」、「肝機能保護」、「老化抑制」、「脳機能調整」、「アレルギー緩和」、「自己免疫疾患予防」、「抗菌・抗ウイルス」、「骨粗しょう症予防」、「歯周病予防」、「腸内細菌叢調整」などです。

●ウーロン茶

ウーロン茶の生理機能は、含有されるポリフェノールの抗酸化作用、ポリフェノールによる生体内酵素作用の阻害や促進効果、また、ポリフェノールが様々な物質を吸着させる効果などです。それにより、「血圧低下」、「血中脂質低下」、「過酸化脂質抑制」、「血糖値低下」、「老化防止」、「肥満抑制」、「抗炎症・抗アレルギー」、「がん抑制」、「美容・美肌」などの効果が期待されています。

ウーロン茶は脂質が多い食事と一緒に摂取する人が多いですが、ウーロン茶を朝と昼に2回飲むと、睡眠を妨げずに健康な被験者の1日の脂肪燃焼が約20%促進されることが確認されています (Simeng Zhang et al., Nutrients. 2020 Nov 28;12(12):3671.)。

これはカフェイン以外の成分が関与しており、脂肪燃焼は睡眠時により大きな効果がみられたそうです。

●紅茶

紅茶にはテアニン、カフェイン、カテキン、テアフラビンなどの機能性成分が含まれており、「精神的覚醒」、「食後低血圧対策」、「心臓発作リスク低下」、「骨粗しょう症予防」、「抗菌・抗ウイルス」、「コレステロール低下」、「睡眠改善（香り）」などの効果が期待されます。

なお、緑茶（カテキン）には抗ウイルス作用があり、インフルエンザ予防に有効だと言われていますが、紅茶（テアフラビン）は緑茶よりも抗インフルエンザウイルス作用が優れていると言われています。

■注意点

種類によって含有量が異なりますが、お茶にはカフェインが含まれています。カフェインには有用な作用が報告されているものの、過剰摂取による影響や医薬品との相互作用などが懸念されます。欧州食品安全機関 (EFSA) では、健康な成人のカフェイン摂取量は 400mg/日 (妊婦・授乳婦は 200mg/日) までであれば健康リスクは増加しないと評価していますが、過剰摂取には注意が必要です。

【参考】

石垣 幸三 化学と生物 Vol. 19 No. 5 (1981) 278~285、佐野 由美子 日本調理科学会誌 Vol. 48, No. 2 (2015) 169~172、日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)、～緑茶と健康のメカニズム～機能効用ナビゲーション2013、ナチュラルメディシン・データベース第6版 健康食品・サプリメント[成分]のすべて、松井 陽吉 日本食生活学会誌 Vol. 11 No. 1(2000)2~15、中山 幹男 et al., 感染症学雑誌 第68巻 第7号 (1994) 824~829、Yuki Takashima et al., J Agric Food Chem. 2021 Aug 25;69(33):9585-9596、大野 敦子 日本生理人類学会誌 Vol. 25 No. 2 (2020) 23~32、原 征彦 日本食品保蔵科学会誌 Vol. 26 No. 1 (2000) 47~54、農林水産省 サイト