

琉球大学学術リポジトリ

緑茶を飲みましょう

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-07-04 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 仲村 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/20950

紅茶で50gをとればよいという事になる。しかしカロチンは普通に茶を煎出する方法では茶殻に残って摂取出来ない、まつ茶(粉末茶)にするか、香味料として菓子、料理或はアイスクリームに混ぜると利用出来る。ビタミンAは毒である。あまり過剰にとるとビタミンA過剰症にかゝる事になる。

ビタミンB群—脂溶性ビタミン(ビタミンA、ビタミンE等)は肝臓に貯えられるが水溶性ビタミン(ビタミンB₁、ビタミンC等)は貯蔵場所がない、多少は肝臓に貯えられるが毎日食べなければならぬと云う事になる。

製茶のビタミンB群含有量(100g中mg)

茶の種類	B ₁	B ₂	ニコチン酸	パントテン酸	葉酸	チオチン
玉露	0.4~0.5	1.2	4.82	2.11	0.053	0.050
てん茶 (抹茶)	0.55~0.56	1.2~1.5	3.77	1.58	0.050	0.050
煎茶	0.3~0.45	1.2~1.7	5.94	0.94	0.062	0.045
紅茶	0.1~0.13	0.5~0.6	5.21	1.39	0.072	0.053

最近のビタミンB群の茶に於ける含量を示すと上表の通りである。ニコチン酸、パントテン酸、葉酸、チオチンの欠乏を生じると、それぞれ皮膚炎、發育不全、貧血、脱毛等の症状をおこすが、これらは体内で合成可能である。しかしサルファ剤等を用い腸内微生物の減少をきたすと欠乏症が表われる。ビタミンB₁は糖の代謝に重要なもので炭水化物を主食とするわれわれに特に必要度の高いものでB₁が欠乏すると食欲不進、神経炎、脚気をおこす。ビタミンB₁ 1日所要量1mgと云はれるが玉露で云えば200g中の含量である。ビタミンB₂もB₁と作用は異なるが糖代謝に関係しこれが欠乏すれば唇、口腔の異状、發育不全の症状があらわれる。1日所要量2mgでこれも約200g中の含量である。緑茶製造中の茶葉のビタミンB₁ B₂の減少は40%との報告がある。また緑茶を飲用する場合浸出液にてくるB₂の量は第1煎に50~60%第2煎20~30%第3煎10~20%で第3煎までに大部分のB₂

が浸出される。この浸出速度はビタミンCよりやや遅いがタンニンやカフェインに比べるとはるかに速い。

ビタミンC(アスコルビン酸)—市販の茶のビタミンCを定量した一例を示すと緑茶は100g中70~500mg含まれていたが紅茶は皆無か微量であった。然し紅茶も50~70mgを含むという報告もあるので僅かではあるがビタミンC作用があると思われる。緑茶に平均100g中300mgのビタミンCが含まれているとすると、ネーブル50mg、大根65mg、キャベツ40mgであってビタミンC補給原として緑茶は有利である。なおカラシナ150mg、パセリ200mgとなっている。人1日所要量75mgとして実に茶25g中の含量という事になる。ビタミンCは蛋白質、糖の代謝、其他種々の酵素に関係し、所要量もビタミン中最も多い。ビタミンC欠乏になると歯ぐきに出血し壊血病になる。茶浸茶浸出液のビタミンCは1時間煮沸を続けても90%残り、7時間で15%になった。茶の貯蔵についてもビタミンCの効力は2~3年貯蔵したものでは大した変化なく、4年以上も経たものは効力が非常に落ちていた。ビタミンC剤が熱、酸化に弱い事は考えられるが、茶では茶の成分タンニン、カフェイン、糖、アミノ酸が酸化抑制作用があるものと考えられている。緑茶が紅茶に比してビタミンC含量が多い事は、先に述べたと同様最初に蒸熱によって酸化酵素を不活性化してビタミンCの酸化による損失を少なくしている為である。

ビタミンP—フラボノイド化合物の混合物であるが(色素)その中の一成分ルチンが発見された。これは茶中には平均100g中377mg含まれている。高血圧に対する薬剤として数種のルチン製剤が市販されて居り、1日の服用量はルチンとして90mgとされているが、この量は25gの茶に含まれ、われわれは毎日10数mgのルチンを摂っているものと思われる。

無機成分—茶には5~6%の灰分が含まれており、その内60~70%が熱水に溶けるので、血液の酸性化の

予防上きわめて有効である。そのうち50%は加里15%がリン酸其の他カルシウム、マグネシウム、鉄、銅、マンガン、亜鉛、ニッケル、モリブデン、等も含まれている事が明らかとなっている。マンガンは茶の灰分中に特に多い事が古くから知られている。甲状腺の機能に重要なヨウ素も地の作物に比べると豊富で 0.045~0.12mg も含まれて、又フッ素が 42190mg 含み湯を加えて2分後玉露19%、紅茶67%ウーロン茶72%、浸出され、紅茶では30分間に全部のフッ素が浸出されたという報告がある。飲料水にフッ素が多すぎると斑状歯を生ずるが適当量はムシ歯の予防になるといって水道水や歯みがきにフッ素化合物を入れている。人体のフッ素は骨歯等に含まれて居り、之の欠乏症状は詳しくは不明であるが一般に植物性食品は動物性食品に比べてフッ素が少いのか、わらず茶には特に多いことが注意を引く点である。

クロ、ファイル—現在世界に広く愛用されている飲料の中で緑茶ほどクロ、ファイルを豊かに含んでいるものはない(100g 中 240~870mg)。近頃クロ、ファイルの防臭、造血、治創等の効果が宣伝されて製剤が市販されているが従来茶の効用としてい、伝えられて来たもので、まだ実証された成績はない。以上茶が多く、保健成分を含んで居り、何如にわれわれの保健上大切なものであるかが知れる。紅茶は製造工程中に酵素作用により成分の分解が多く。緑茶を摂った方が有利である。すなわちビタミンA、ビタミンB₁ B₂等が明らかに緑茶の方がはるかに含量が多い。勿論茶だけでこれらビタミン類を摂取する事は無理だが現在果実や野菜を潤沢にとり得ないわれわれは茶をもって保健成分を補うよう考えるべきである。沖縄で製造している茶は半発酵茶又は半緑茶とも云うべきもので緑茶と紅茶の中間に位するものである。その含量についての報告は末だない。 仲 村