

# 効能、体調からお茶を選ぶ

古代より「薬」として飲まれていたお茶!?

近年、日本を始めさまざまな国で、お茶の成分や効能が注目されていますが、お茶文化の発祥であり「医食同源」が基本の中国では、古くからお茶を薬、健康維持や美容に役立ててきました。

お茶の起源には諸説ありますが、紀元前2700年頃、古代中国の伝承に登場する三皇五帝の1人で「農業・漢方の祖」と言われる「神農」が、百草（たぐさんの薬草）を試した中に茶葉も含まれていたことが始まりとされています。実際、唐の時代に記された



明山茶業株式会社 中国室長 取締役 張文昕

1988年上海より来日。名門中国料理店等の勤務を経て現在に至る。生涯学習講師、中国茶高級評茶員。特技は卓球、イラスト。好きな食べ物は大戸屋の魚定食。

世界最古の茶書「茶経」には、「茶の飲たるは神農氏に発す（茶を飲み始めたのは神農氏からである）」という記述もあるほど。そして、この当時から、お茶には薬や解毒効果のほか、「目覚まし草」と呼ばれ、禪の修業をする僧の眠気覚ましとして用いられてきたことがわかっています。

## お茶に含まれるうれしい成分&効能

多くの健康維持や美容にメリットがあることで知られる中国茶ですが、ここでは、代表的な成分と主な効能をご紹介します。

### 【抗酸化作用】

ポリフェノールなどの抗酸化物質は、体内の活性酸素を減らし、細胞を酸化から守ってくれるので、アンチエイジング効果、免疫力アップにも役立ちます。

### 【リラックス効果】

テアニンは、ストレスを軽減し、



リラックス効果をもたらすことが知られています。また、お茶に含まれる香り成分も同様に、リラックス効果

果のほか疲労回復にも最適。前述のように、カフェインには眠気覚ましのほか、疲労回復、脳や心臓の動きを活性化させる効果もあります。

### 【ダイエット効果】

カフェインやカテキンなどの成分は、脂肪の燃焼を促進し、代謝を活性化する効果があります。また、食欲を抑制する効果もあるため、ダイエットに役立つことが知られています。

### 【血圧やコレステロールの改善】

ポリフェノールやカテキンの成分は、血圧やコレステロール値を下げる効果があるため、生活習慣病の予防に役立ちます。

### 【美肌効果】

ビタミンCやカテキンなどの成分は、肌の老化を防止したり、肌の調子を整えてくれたりする効果が。とくに緑茶に豊富に含まれるカテキンは、抗アレルギー作用や血圧上昇の抑制作用などにも期待できると言われています。

## 効能や体調からお茶を選んでみる

中国茶はたくさんの種類があるので、何を選んだらいいのかわからない方は多いと思います。嗜好品なので自分の好みの香りや味や料理との相性から選ぶのはもちろんですが、悩んだときは効能や体調から選ぶのも1つの手です。ただし、カフェインについては過剰摂取にならないよう注意してください。苦手な方は、カフェイン少なめ・ノンカフェインのお茶を選ぶことをオススメします。

近年、中国や日本だけでなく、さまざまな国がお茶の効能に注目しています。今後、今以上にお茶の持つ力が多くの方に認識され、人々の健康的な日常を支える存在になれるよう、お茶業界に携わる者として努力していきたいです。