

## お茶！がん死亡率激減！？超健康パワーの裏ワザ

◆人口10万人以上の市区町村の中で、がんによる死亡率が日本一低く、高齢者の医療費も全国平均と比べて20パーセント以上も低い、驚きの町があります。それが静岡県掛川市。なぜ、年をとっても元気でいられるのでしょうか？

その秘密の鍵を握っていたのが掛川市の特産品、「緑茶」。このほど、地元病院や大学、国の研究機関などが行う調査で、これまでの常識を超える緑茶の超健康パワーが次々と判明！しかも、そのパワーを最大限に生かすヒントは、掛川でのお茶の飲み方にあったのです。長寿の里に学ぶ、お茶の健康パワー徹底活用術！をお届けします。

### ★がんにも効果あり！？緑茶

人口10万人以上の市や区のがん死亡率ランキングを見てみると、面白いことがわかりました。がんの死亡率が低い町には、同じ特徴を持つ町が多かったのです。

例えば、上位15位に含まれる、静岡県の藤枝市や磐田市、浜松市、埼玉県所沢市、三重県の津市や鈴鹿市、鹿児島県の鹿屋市。じつは緑茶の生産地です。

男女それぞれ、上位の15市区のうち7つの市区がお茶の産地でした。しかも、これらの産地は、日常使いのお茶の産地です。手軽にたくさん飲める環境に加え、日常使いのお茶には健康成分の面でも特徴があるといえます。高級茶の栽培ではうま味成分「テアニン」を増やすため、できるだけ日光を浴びさせずに栽培されることが多いといえます。

それに比べ、日常使いのお茶は日光をたっぷりと浴びさせて栽培します。テアニンは日光を浴びると、健康効果の高いカテキンへと変化します。

つまり、日常使いのお茶は、健康成分、カテキンをたっぷりと含んだお茶であり、様々な健康効果につながるのではないかと考えられているのです。

※緑茶のがん予防効果については、効果ありという研究と、効果無しという研究があり、まだはっきりしていません。ただし、お茶をたくさん飲む掛川市でがん死亡率が日本一低いことは事実です。

現在、研究が続けられている掛川市での大規模調査でお茶のがん予防効果があることが明らかになるのではと、期待されています。

### ★お茶飲んでお得に長寿！

健康とお茶の関係に目をつけた、掛川市立総合病院の副院長、鮫島庸一先生によると、掛川市は静岡県の平均と比べて、心疾患で亡くなる方が15パーセントほど、脳血管疾患で亡くなる方が30パーセント近く低いそうです。治療が長期化するこれらの生活習慣病が少ないということは、医療費がかからないということでもあるのです。

鮫島先生が目にしたのは、「長寿獲得コスト」という概念。

「長寿を得るためにかかる費用を比べるための指数」で、一人当たりの年間老人医療費を、男女の平均寿命を足

した数字で割ることで求められます。

病気にかからず、健康で長生きしているお年寄りが多いほど長寿獲得コストは低くなります。

掛川市の長寿獲得コストは、全国平均を1とした場合、0.75と圧倒的に低いことがわかりました。

仮に、日本全体の長寿獲得コストが、掛川市程度まで下がると3兆円もの国家予算が削減できる計算になります。

その掛川の健康長寿を支えているものが、日本人におなじみのお茶だということです。

#### ★“悪玉”コレステロール値改善！脱メタボ効果も！

実際にお茶を飲むと、人間の体でどんな変化が起きるのか。国の研究機関や大学、掛川市が、これまでになく厳密で大規模な実験を始めています。

集められたのは、30歳以上の「ちょい悪」男女。コレステロール値や血圧、血糖値などが“ちょい悪”のメタボやメタボ予備軍の方たちです。

3ヶ月間協力してもらい、お茶の濃厚エキスの入ったカプセルと、でんぷんなどが入ったニセモノのカプセルを飲み続けてもらい、体にどんな変化があるのか調べました。（←二重盲検法）すると、本物のカプセルを飲んだグループは悪玉コレステロール値が平均9.02減少。ウェストも平均1.86センチ低下しました。

ニセモノのカプセルを飲んでいたグループには大きな変化は見られませんでした。

実験を主導した、東北大学の栗山進一教授によると、運動や食事制限を伴わずにこれだけの効果が得られるのは、病院で処方される薬並みの効果だということです。

この実験から、お茶がメタボや動脈硬化の改善・予防に大きな効果があることがはっきりとしたのです。

※実験で使われたカプセル1日分には、急須で入れたお茶600ml相当の緑茶エキスの粉末が入っていました。

#### ★腸内環境も改善！

こんな効果も人間の健康を維持するのに非常に大切な働きをするのが、腸内環境です。腸内環境は善玉菌の割合を見ることで調べられます。腸内にビフィズス菌や乳酸菌に代表される善玉菌の割合が多いほど、免疫活性が高まり、健康長寿につながりやすいと考えられます。

ガッテンでは、理化学研究所の辨野義己（べんの・よしみ）先生の力を借りて、お茶と腸内細菌の関係を大実験してみました。

普段、緑茶を飲む習慣のない人々10人に集まってもらい、10日間お茶を飲み続けてもらいました。お茶を飲み始める前の善玉菌の割合は、10人の平均で16.6パーセントでした。それが、10日間お茶を飲み続けてもらったところ、10人全員で善玉菌の割合が向上。平均で26.1パーセントに改善しました。

便秘など、おなかの悩みが改善された人も多くいました。ところが、その後、お茶を飲むのを1週間やめてもらったところ、善玉菌の割合はなんと飲み始める前とほぼ同じ値の17.4パーセントにまで下がってしまったのです。

このことから、生活習慣病に効果が期待されるお茶の効果は、毎日飲み続けないと意味がない、まさに生活習慣と

してとり続けてこそ意味があるものだということがわかったのです。

### ★掛川茶の秘密

掛川で一般に飲まれているのは「深蒸し」と呼ばれる製法で作られたお茶です。色が濃く、細かい浮遊物がたくさん含まれているのが特徴です。この浮遊物を分析してもらったところ、普通のお茶にはほとんど含まれない成分が見つかりました。

βカロテンには抗酸化作用、ビタミンEには血行促進作用や免疫機能改善効果、クロロフィルには腸内環境を整える働きがあると言われています。なぜ掛川のお茶にはこのような成分が含まれているのか。

それには掛川の土地柄が関係します。掛川のお茶畑の多くが、なだらかな丘にあり、日差しをたっぷり浴びるため、カテキンをたっぷり含んだ渋いお茶になってしまいます。そこで、渋みを和らげ、飲みやすくするために編み出された方法が、「深蒸し」と呼ばれる製法です。長時間蒸すことで茶葉の組織がほろほろになり、様々な成分が出やすくなります。渋み成分カテキンと、細胞のかけらがくっつきあうことで、渋みを感じにくく、飲みやすいお茶になるのです。

お茶の生産地としては、決して最上とは言いがたい土地で、なんとかおいしいお茶を作ろうとした昔の人の知恵が、結果的に健康成分ももたらしていたのです。

※深蒸し茶は掛川だけでなく、全国の生産地で作られています。深蒸し茶であれば、同じような健康効果が得られると考えられています。

### ★ガッテン流！『すり鉢茶』

では、深蒸し茶を取り寄せなければいけないのか？？そんなことはありません。ガッテンは、家にある普通のお茶でも掛川茶と同じような健康効果を得られる方法を開発しました。その名も“すり鉢茶”です。作り方は簡単！

まず、すり鉢にお茶の葉を2グラム弱入れ、熱湯を小さじ1杯ほど足し、「すりこ木」で1分ほどすりませます。ペースト状になったお茶の葉に、熱湯を200ミリリットルほど加えて1分ほど置き、茶こしでこすだけで完成です。調べてもらったところ、深蒸しでない普通のお茶を使用しても、深蒸し茶と同等以上の健康成分が含まれていることがわかりました。急須で入れるよりも、少ない茶葉の量で濃厚なお茶を楽しむことができます。

※ガッテンのお勧めは大き目のコップで1日3杯(600ml)ほどです！また、すり鉢茶の茶殻を利用した料理もお勧めです。作り方は簡単。焼きそばや、サラダ、煮物など、家庭でなじみのある料理に混ぜるだけです。茶葉の中には健康成分がまだ残されていますが、においやえぐみにつながる成分の多くが抜けているため、食べやすくなっています。

※お茶の葉の種類によってはお茶の苦味などが残ることがあります。茶葉やお湯の量などは好みに合わせて調節してください。