

# 『お茶で健康長寿を！ 茶人は長生き！』

三重大学名誉教授・特任教授 田口 寛

私のモットーは、『健康がすべてではない。しかし、健康がなければ、すべてはない。』です。人生は何をするにも健康第一であり、結局のところこれに尽きると思います。人間の**最大（限界）寿命**は、染色体末端部の**テロメア短縮**などのために **120 歳**くらいですので、致命的な病気や事故に遭遇しなければ、人間は **120 歳**くらいまで生きられる可能性を秘めた生物なのです。しかし現実には、それよりもずっと以前に生活習慣病などで他界しますので、**120 歳**まで生きられるのは奇跡に近く、万が一そこまで生きることができれば、世界一クラスの長寿者となります。

がんをはじめとする生活習慣病や老化の根本原因の大半は、『**活性酸素種（酸化ストレス）**』と『**精神的ストレス**』だと言われています。つまり『**広義のストレス**』を低減・解消させることが、生活習慣病の予防などに最も重要であり、ひいては健康長寿につながると考えられます。

そこで、現在までに 450 種類以上の一般的な食品の **DPPH ラジカル消去能**（活性酸素種の一種の消去能で酸化ストレスの解消と関係深いもの）を、電子スピン共鳴装置 (ESR) という大型の分析装置を用いて測定したところ、以前に我々が開発した黒ニンニクや、緑茶、コーヒー、紫イモなどに特に強い消去能が検出されました。さらに最近の竹尾茶業との共同開発で、お茶の栽培から茶葉の加工に至るまで徹底的に検討し、ついに今回商品化に成功した『**有機茶パウダー**』の DPPH ラジカル消去能は、それまで最高であった我々の開発した『**黒ニンニク**』に比べて、同一重量比でなんと約 **130 倍**も高く、これは今まで測定したあらゆる食品中で群を抜く特別に高い値であり、もうこれ以上のものを開発するのは不可能ではないかと思われる究極の食品です。

近年の研究で、お茶には**カテキン類**を中心とする抗酸化作用やがん予防をはじめとする実にさまざまな素晴らしい効果があることが科学的にわかってきましたが、微力ながら、私もそのような領域の研究を行っております。がんなどの予防に効果が高いと言われている多種類の有効成分が茶葉には高含量で含まれており、茶葉を粉末状にして、そのすべてを食すれば、これらの有効成分のすべてを摂取できるのが利点です。普通の緑茶の場合には、お茶として普通に飲む抽出液中には抽出されずに葉の中に残留したままの有効成分が多種類かつ多くあり、特に脂溶性の成分（たとえばβ-カロテン、ビタミンEなど）は全く抽出されずに、茶殻の中に残ったままで捨てられてしまいますので、非常に惜しいことです。筆者が独自に調査したところ、次ページの**表 1**に示すように、昔から茶人（僧侶、武将、実業家などでもある人が多い）は、各時代の平均寿命に比べて格別に長命ですが、粉末状のお茶（抹茶など）を丸ごと飲み続けていることが、その第一の理由ではないかと考えております。なんと**栄西は、平均寿命の 3 倍も生きました。**

表1. 歴代の著名な茶人の寿命

<p><b>【鎌倉時代】</b>            栄西 <b>74</b>歳 (1141~1215) <b>【注1】</b>            明恵 <b>59</b>歳 (1173~1232)</p> <p><b>【室町時代】</b>            村田珠光 <b>80</b>歳 (1422~1502) <b>【注2】</b></p> <p><b>【戦国時代・安土桃山時代】</b>            今井宗久 <b>73</b>歳 (1520~1593)            古田織部 <b>71</b>歳 (1544~1615)            千 道安 <b>61</b>歳 (1546~1607)            米津田賢 <b>83</b>歳 (1646~1729)            織田有楽 <b>74</b>歳 (1547~1621)            神屋宗湛 <b>82</b>歳 (1553~1635)            安楽庵策伝 <b>88</b>歳 (1554~1642)            細川三斎 <b>82</b>歳 (1563~1645)            上田宗箇 <b>87</b>歳 (1563~1650)            片桐石州 <b>68</b>歳 (1605~1673)</p>	<p><b>【江戸時代】</b>            本阿弥光悦 <b>79</b>歳 (1558~1637)            桑山宗仙 <b>72</b>歳 (1560~1632)            千 宗旦 <b>80</b>歳 (1578~1658)            金森宗和 <b>73</b>歳 (1584~1657)            藤村庸軒 <b>86</b>歳 (1613~1699)            下條信隆 <b>91</b>歳 (1625~1716)            山田宗徧 <b>81</b>歳 (1627~1708)            川上不白 <b>88</b>歳 (1719~1807)            松平不昧 <b>67</b>歳 (1751~1818)            田中仙樵 <b>85</b>歳 (1875~1960)</p> <p><b>【明治時代】</b>            益田鈍翁 <b>90</b>歳 (1848~1938)            野崎幻庵 <b>82</b>歳 (1859~1941)            松永耳庵 <b>96</b>歳 (1875~1971)</p> <p>以上の全平均: <b>78.9</b>歳</p>
---	---

**【注1】**著書の『喫茶養生記』は、日本で最初の茶の本で、栄西は茶の開祖とされている。  
 この時代の平均寿命は、わずか**25歳**くらい。

**【注2】**奈良の人で茶道の創始者。この時代の平均寿命も非常に短くて**40歳未満**。

★この表は、長生きした茶人だけを選んでリストアップしたものではありません。

お茶が最初に日本に入って来たのは平安時代の初期ですが、鎌倉時代になって、日本の茶祖と言われている臨済宗の開祖である**栄西禅師**(1141-1215)が中国・宋に渡り、天台山にこもって禅宗の修行をしつつ、お茶についての情報も収集した結果、お茶には**健康長寿の効能**があることを知り、帰国後の建暦元年(1211年)に、全巻漢文体で上下二巻の『喫茶養生記』を著しました。そして、その著書の序の冒頭に、『茶也養生之仙薬也。延齡之妙術也。山谷生之其地神靈也。人倫採之其人長命也。』と記しております。これを日本語に訳しますと『茶は養生の仙薬なり。延齡の妙術なり。山谷これを生ずればその地神靈なり。人倫これを採れば、その人長命なり。』となります。お茶を飲むと長生きすることを、すでに**800年**も前に、自らの著書に書いているのは驚きです。当初は、お茶は薬とみなされておりました。ちなみに、その当時(鎌倉時代)の日本人の平均寿命は**25歳**くらいでしたが、栄西は、その時代に、なんと**74歳**まで長生きしました。また、その次の世代の非常に有名な茶人である**村田珠光**(室町時代)は、**80歳**まで長生きしました。独自に調べた歴代の著名な茶人の寿命を表1に示しましたが、各時代としては皆さん本当に驚くほど長生きです。抹茶を飲み続けて『酸化ストレス』を解消していたことと、茶室で心静かに『わび・さび』の世界に没頭して『精神的ストレス』を解消していたことが長生きの原因であろうと思ひ、健康長寿と茶道の関係の研究も現在しております(単に趣味で茶道を

やり始めたのは18歳からですが)。健康長寿のためには、粉末状の茶葉をそのまま飲んでしまうことが重要ですが、普通の抽出液の緑茶でも、毎日たくさん飲む地域には長生きの人が多いため、たとえば静岡県の掛川市などがその実例のようです。そのようなことが、NHKのテレビ番組『ためしてガッテン』で、今年の1月12日と3月9日に放送されておりました。

体内で**活性酸素種**が発生する原因としては、**放射線被曝、激しい運動、喫煙、ストレス**をはじめ様々ですが、たとえば、放射線に被曝しますと、体内の水分が励起されて活性酸素種（主として『ヒドロキシラジカル』）が生成し、それが遺伝子DNAを攻撃すると、損傷を受けた部位によっては、『がん』の原因となり、その異常細胞が増殖を続けて、10～30年後に検診でやっと『がん』として見つかる大きさになります。『がん』は、現在の日本における死亡原因のダントツ1位で、年間三十数万人が亡くなっている最悪の病気です。がん対策として、活性酸素種の消去能の高い食品を食べ続けると予防効果があると思われます。健康長寿のためには、そのような食品群を継続的に摂取されることをお勧めします。さらに、お茶を飲んでホッと一息入れるなど、精神的ストレスの低減にも、お茶は活用できます。以前からよく言われていることですが、がん予防には、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、ナイアシン、食物繊維などが効果があるとのことですが、茶葉にはこれらの有効成分の、いずれもがかなりの含量で含まれていることは、実際に『日本食品標準成分表』で調べてみても、よくわかります。さらに上記の有効成分のすべてをかなりの含量で含む食品は、茶葉以外にはないようです。今後さらに、お茶と健康長寿について各方面から幅広く深く研究していく予定ですので、どうぞよろしくお願ひします。

とにかく 生活習慣病対策は、まず**予防**で、次は**早期発見・早期治療**です。



自分で設計・施工・命名したお茶席『健長庵』（**健康長寿**に由来）にて、趣味と実益を兼ねて自作の黒釉茶碗で『有機茶パウダー』を飲んでいる筆者。写真の掛軸と花入は川喜田半泥子作、釜は高橋敬典作。

(2011年3月撮影)

**【ご注意】**茶葉には、一般に**ビタミンK**が非常に多く含まれておりますので、抗凝固剤としてビタミンK作用抑制剤（ワーファリンなど）を服用しておられる方は、粉末状の茶葉を丸ごと多く摂取することによって、その薬効が大きく低下しますので十分にご注意下さい。

ご質問・ご意見などがありましたらメールでこちらまで → [hiroshi@bio.mie-u.ac.jp](mailto:hiroshi@bio.mie-u.ac.jp)

平成23年7月

田口寛

## 実際に色々と試した結果として提案する 『有機茶パウダー』の食べ方・楽しみ方の実例

---

(加える量は各自の好みに応じて適宜加減してください。)

- ★ 湯と混ぜて、よく攪拌し、普通のお茶のようにして飲む (茶葉に含まれている栄養素が全て摂取でき、さらに茶がらやティーバッグの残りなどのようなごみが全く出ず、とてもエコなお茶です)
- ★ 抹茶のように茶筌で点てて飲む  
【注】抹茶と比べると旨味で負けますが、同一重量比で DPPH ラジカル消去能が、中級抹茶の約**4倍**もあり、さらに価格は約**1/3**です！ この『有機茶パウダー』の DPPH ラジカル消去能は、黒ニンニクの約**130倍**もあり、今まで我々が測定した約**450種類**の食品中で最高の値です。DPPH ラジカル消去能とは、抗酸化力と関係深いものです。ちなみにお茶の主要な抗酸化成分であるカテキン類には渋味(やや苦味も)があり、お茶のこのような味は、健康に重要な成分によるものですので、『良薬、口に苦し!』と思って下さい。
- ★ 牛乳と混ぜて飲む
- ★ プレインヨーグルトと混ぜて食べる (好みでメープルシロップや蜂蜜などを加えるとよい)
- ★ アイスクリームと混ぜて食べる
- ★ 生クリームと混ぜてホイップレスポンジケーキなどに塗って食べる
- ★ かき氷に蜜やシロップとともにかけて食べる
- ★ ゼラチンやゼリーに入れて固めて食べる
- ★ パン生地練りに練りこんでパンを焼き食べる
- ★ だんご・餅・饅頭などに入れて食べる (『茶だんご』は京都ではポピュラーなものです)
- ★ 塩と混ぜて『抹茶塩』と同様の感覚で、てんぷらなどに付けて食べる
- ★ その他にもよく合う例: バナナジュース・クリームチーズ・シーザーサラダドレッシング・フレンチドレッシング・梅干・マヨネーズ・焼きたらこ・みそ汁・はちみつ・きな粉(砂糖も加える)・マーガリン・お茶漬
- ★ 茶香炉で加熱してお茶の香りを楽しむ (香りの成分に癒しの効果があります)

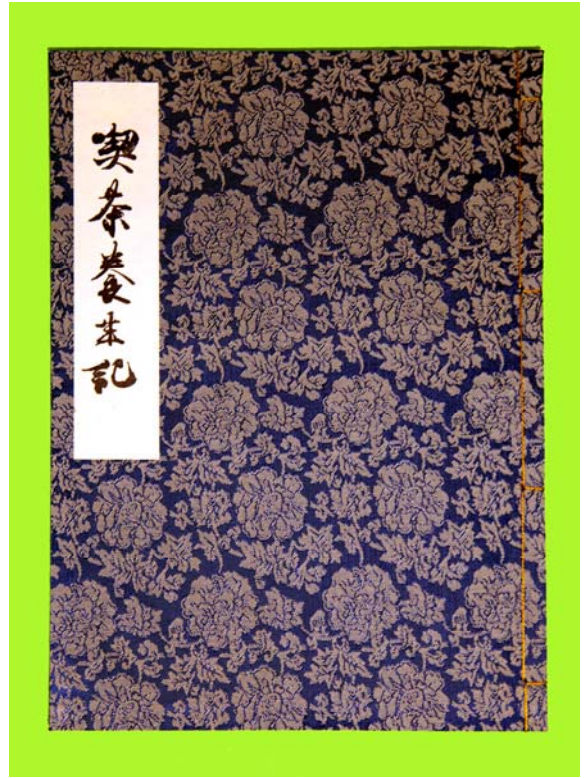
---

以上に関して、色々と協力してくれた皆さん、ありがとうございました。

田口 寛



鎌倉時代になんと 74 歳まで生きた  
建仁寺開山・日本の茶祖・栄西の肖像画  
(京都・建仁寺の掛軸を複写させてもらったもの)



800 年前に「お茶は健康長寿によい」こと  
を書いた栄西の著書『喫茶養生記』の表紙  
鎌倉・寿福寺本（重要文化財）の復刻本  
田口寛の蔵書

### その本の冒頭部分

お茶は健康長寿によいことが最初に書いてある。

