



この写真は、現在**101歳**で人間国宝の三輪壽雪の萩焼夏茶碗に、抹茶のようにして『有機茶パウダー』を茶筌で点てたもので、ダブルで長生きできそうな気分になれる。中央の黒竹茶杓は、**84歳**まで生きた川喜田半泥子作。抹茶に比べると少し苦味があるが、機能性成分によるものなので仕方ない。飲んだ後に沈殿物が残らないのは、超微粉末ゆえのことであり、家庭で茶葉を粉末にしたものでは粒子がもっと粗くてザラつき、飲んだ後に沈殿物がたくさん残る。



市販の缶入り抹茶  
(色が鮮やか)



その空き缶に『有機茶パウダー』を  
入れたもの (これだと取りやすい)

両方とも最初は30グラム



『有機茶パウダー』入り自家製食パン



茶だんご (現在96歳で伊賀焼の第一人者:谷本光生作の皿にのせて)



茶香炉で『有機茶パウダー』を加熱し芳香を楽しんで癒しに（これは伊賀焼の香炉）

# ビタミンのACEだ、ニコっとせんかい！

がん予防に効果があると言われているβ-カロテン(プロビタミンA)、ビタミンC、ビタミンE、ニコチン酸、食物繊維の含量について、日本食品標準成分表で日本の一般的な食品約1700種類の中での各成分の含量のベスト70を調べたところ、抹茶のみがそのすべてにランクインし、しかも、いずれもかなりの高含量(上位)であることがわかった。

抹茶中の各有効成分の含量の順位は下記のようなのである：

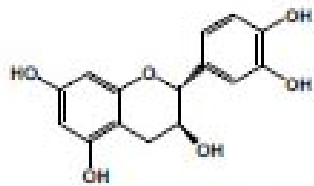
β-カロテン	2	(抗酸化能あり。後述のEGCGより弱い)
ビタミンC	45	(同上)
ビタミンE	7	(同上)
ニコチン酸	48	(損傷DNAの修復能促進)
食物繊維	12	(便秘改善)

注：日本食品標準成分表でナイアシンと記載されている項には、ニコチン酸とニコチンアミドの両方が含まれている。ニコチン酸は植物性と微生物性の食品に含まれ、ニコチンアミドは動物性食品に含まれている。また、ニコチン酸については、筆者らの研究成果による。

お茶に含まれている重要な健康成分である  
**カテキン類**の内訳（お茶の成分の8～15%）

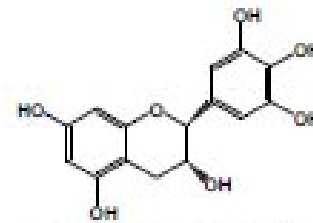
- ★エピガロカテキンガレート (EGCG)
- ★エピガロカテキン (EGC)
- ★エピカテキン (EC)
- ★エピカテキンガレート (ECG)
- ★カテキン (C)
- ★ガロカテキン (GC)
- ★ガロカテキンガレート (GCG)
- ★カテキンガレート (CG)

EGCGは、全体の約半分と最も多く、抗酸化力も最も強い。

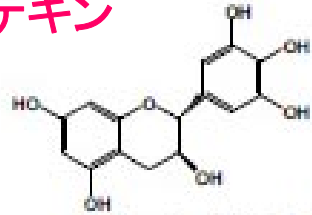


(+)-Catechin (C)

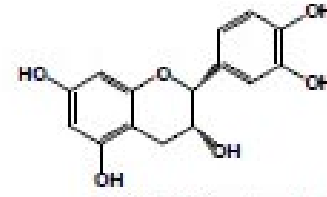
カテキン



\* (-)-Epigallocatechin (EGC)



Gallocatechin (GC)



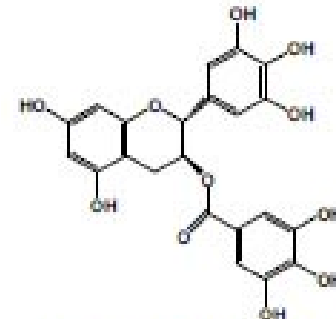
\* (-)-Epicatechin (EC)

\*印3種で残り半分

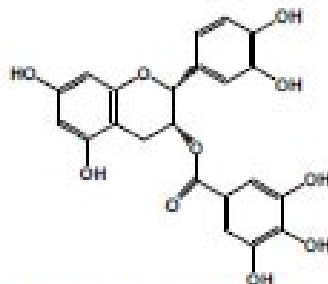


全体の約半分

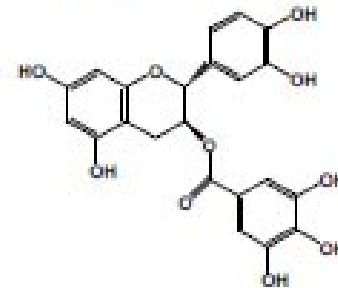
(-)-Epigallocatechin Gallate (EGCG)



(-)-Gallocatechin Gallate (GCG)



\* (-)-Epicatechin Gallate (ECG)



(-)-Catechin Gallate (CG)

お茶に含まれている主なカテキン類の構造式

## よく知られているカテキン類の作用

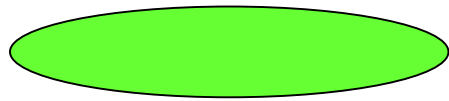
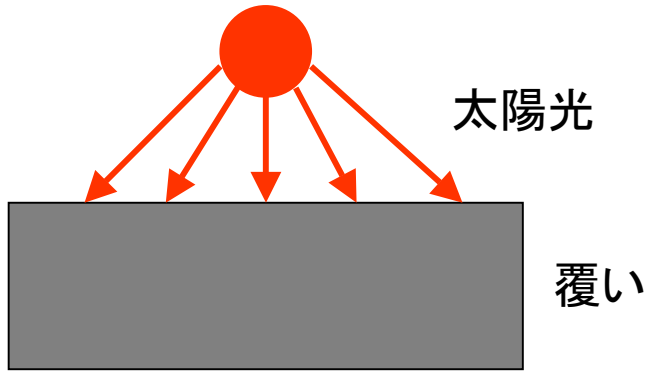
- ★抗酸化
- ★抗腫瘍
- ★抗菌・腸内細菌の改善
- ★抗う蝕
- ★消臭
- ★コレステロール上昇抑制
- ★血糖上昇抑制
- ★血圧上昇抑制
- ★抗アレルギー
- ★血小板凝集抑制
- ★血栓形成抑制
- ★紫外線吸収



茶葉中の最強の健康成分：**エピガロカテキンガレート**

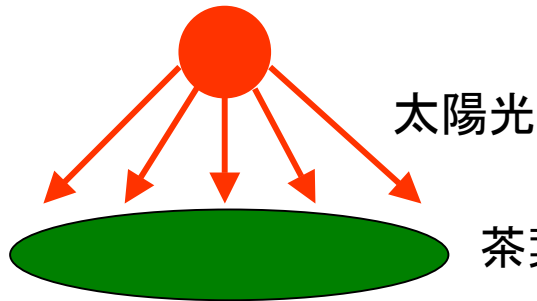
（この写真は、茶葉から抽出して精製した純度95%以上の粉末）

薄いピンクの色をしており、舐めると苦味と渋味が混ざったような味がする。いわゆるお茶の味に近い。まさに『良薬、口に苦し！』である。



茶葉（旨味成分のテアニンが根で作られて葉に蓄積）

直射日光を遮断した茶葉の『覆い下栽培』 → **抹茶・玉露** 用

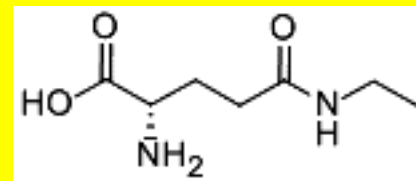


茶葉（太陽光によってテアニンが抗酸化成分で苦味・渋みのあるカテキン類に変換して葉に蓄積）

直射日光を当てて茶葉を栽培 → **普通のお茶**用

★抹茶や玉露の旨味成分は**テアニン**であり、グルタミン酸に構造が似たアミノ酸類縁化合物である。

L-Theanine →



★**テアニン**は茶樹の**根**で作られ、**葉**に運ばれて蓄積する。

★しかし茶葉中の**テアニン**は、太陽光によって**カテキン類**に変化するので、旨味の強い、苦味や渋みの少ない**抹茶**や**玉露**を生産するためには、**太陽光を遮蔽**して栽培されている。いわゆる『覆い下栽培』(被覆栽培)である。

★最強の抗酸化成分で苦味・渋味のある**カテキン類**は、旨味成分の**テアニン**から作られるので、**抗酸化力も旨味も両方が最強**というお茶は作れない。二者択一となる。



茶葉に含まれている旨味成分のテアニンの結晶写真  
(これは太陽化学株式会社からの提供品で白色結晶)

同社の資料によると、テアニンには、リラックス効果、睡眠改善効果、月経前症候群改善効果、集中力向上効果などがあるとのこと。  
舐めてみるとグルタミン酸ソーダ様の旨味とマイルドな甘味がある。



健康長寿をあやかり、そのお手本となる現在**101歳**でお元気な、萩焼の人間国宝の三輪壽雪(十一代 休雪)の直筆の掛軸と同氏作の萩焼花入に夏の代表的な茶花のムクゲを活けたのを背景にして、同氏作の鬼萩茶碗に『有機茶パウダー』を点てる準備ができたところ。置き床の上に置いた仁清の亀甲花紋香炉を茶香炉にして、『有機茶パウダー』に含まれている芳香成分で癒しの効果も享受できる。皆様の健康長寿のために、ぜひお越し下さい。お待ちしております。(自分で設計・施工・命名したお茶席『健長庵』にて2011年8月撮影)