

## お茶の種類を知っておきましょう

同じ「茶の木」の葉が発酵度合いによって、右記のようなさまざまなお茶になります。お茶の葉に含まれるタンニンが酵素の力で自然発酵するとウーロン茶、より発酵が進めば紅茶になります。さらに、乳酸菌やカビの仲間など微生物によって発酵させた微生物発酵茶（後発酵茶）があります。



●半発酵茶  
ウーロン茶 など

●不発酵茶  
緑茶、ほうじ茶、  
玄米茶 など

●発酵茶  
酵素発酵茶=紅茶  
後発酵茶=プーアル茶  
など

緑茶のほかにも、発酵茶（プーアル茶）は、脂肪細胞から分泌されるアディポネクチン（血糖値や動脈硬化の改善効果が認められているというホルモンを増やす作用が報告されており、やせるお茶としてブームになった時期もありました。ウーロン茶、紅茶も、グルコシダーゼという成分が糖を分解する酵素を抑える作用が報告されており、糖の吸収を抑え、メタボリックシンドローム予防につながると期待できます。また、黒豆茶にはアントシアニンと呼ばれるポリフェノールが豊富です。ライフスタイルに合わせてお茶の種類を賢く選べば、無理なく自然に健康的な習慣を続けることができます。

発酵茶なども賢く取り入れよう  
と比較したところ、EGCGが最も新型コロナウィルスの増殖を抑える働きを示したという、驚くべき研究結果が報告されています。ただし、感染症予防には、EGCGの作用だけでなく、他のカテキン類の作用や、緑茶を飲むことで物理的にウィルスを流し、口の中を清浄に保つ効果なども影響しているかもしれません。日本で新型コロナウイルス感染症による死者が他の先進諸国に比べて少ないのは生活環境や食生活の違いも一因と指摘されていますが、いずれにせよ、緑茶を飲む習慣がひと役買っていることは間違いないでしょう。

岩城紀子さんの「正しい食品の選び方」  
毎日飲むお茶では、ルイボスティーやクアバ茶が人気入りです。2日に一回煮出しますが、飲むだけでなく料理にも使えます。カレー、ミネストローネなどスープ、ご飯を炊く時も水の代わりにお茶を入れて、これが美味しいのです。ペットボトルのお茶は不要なミネラルが入っているのが基本ですが、飲むならミネラルが入っていない麦茶やジャワティーを選んでください（緑茶は水出ししてマイボトルで持ち歩きがおススメです）。  
岩城紀子さん…テレビ東京カンパリー富田に出演された「マイケル代表取締役」百貨店が約100社の販売先、全国各地の約2600のメーカーと取引する、商品開発を担う「たわら」コンсалティグの、ヤバイヤ！代行業務。

### 「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

免疫力を上げるために必要な7つの栄養を、満尾先生に挙げていただきました。この栄養について、連載では順に取り上げていきます。



### 満尾クリニック院長 満尾 正 先生



医学博士。1957年横浜生まれ。1982年北海道大学医学部卒業。杏林大学救急医学教室講師として救急救命医療に従事。ハーバード大学外科代謝栄養研究室研究員、救急振興財団東京研修所主任教授を経て、2002年にアンチエイジング医療専門のクリニックを開設。この分野のパイオニアとなる。著書「食べる投資」が大ヒットに。  
<https://www.drmitsuo.com/>



WEBサイト  
HEALTH CREATIONS

### 免疫力を上げる栄養 お茶の力 3

## 免疫力を上げる食事術 vol.11



満尾 正先生  
に聞く

病気にならず健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事で必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

## 「緑茶を飲む習慣は感染症予防にも役立ちます」

お茶には多種多様な種類があり、なかでも緑茶は効用についての医学研究が盛んです。緑茶には多様な健康効果がある。ふだんから緑茶を飲むことで、免疫力を正常に保つ、がんの発生リスクを下げる、動脈硬化を予防する、抗酸化作用などの効用が知られています。1日あたり緑茶を5杯以上飲む人は、飲まない人に比べて心臓血管疾患による死亡リスクが26%低いという報告や、緑茶を一日3杯以上飲むことで認知症のリスクが低下するという報告もあります。EGCGの抗ウイルス効果に期待  
こうした効用は、主に緑茶に含まれるポリフェノールの一種エピガロカテキンガレート（EGCG）によるものではないかと考えられます。緑茶にはほかにもいくつかのカテキン類が含まれていますが、EGCGは特に強い抗酸化作用や生理活性作用が認められています。なかでも注目すべきは抗ウイルス作用でしょう。主にインフルエンザウイルスを対象とした研究によってEGCGに抗ウイルス作用があることが明らかにされていますが、新型コロナウイルスに対しては、その増殖を抑える可能性が指摘されています。非公式データですが、医薬品2種、抗酸化作用や免疫賦活作用が知られている栄養素16種、合計18種の成分



### エピガロカテキンガレート (EGCG) とは

EGCGは緑茶に特有の成分で、ウーロン茶や紅茶にはほとんど含まれていません。カテキン類のなかでも特に強い抗酸化作用やさまざまな生理活性作用が認められています。また、消化管の機能を正常化し、さまざまな種類のウイルスの増殖を抑える働きがあることが明らかになってきました。新型コロナウイルス治療に対する有効性の研究も世界中で進んでおり、EGCGは新型コロナウイルス感染症対策として有用な食品由来の成分であることがわかってきています。