

『飲むだけじゃない！ 抹茶でヘルスケア』
刊行記念インタビュー

抹茶の効能とその展望

——先生が大学で教えられている食品学とはどのような学問分野でしょうか

食品学とは、文字通り食品を対象とした研究分野で、大まかにいうと食品に含まれている成分と、食品の色や味、香り、テクスチャー（かたい、やわらかいなど）、品質などとの関連について学びます。一般的には、食品も栄養もひとかたまりととらえられているかと思いますが、食品学は食べる前の食品を対象とし、栄養学は主に食べ物を食べた後の身体の中での栄養素の働きなどを学ぶというイメージです。

——大学で「食」を学ばれていた先生が、どのような経

普段私たちが飲んでいる抹茶には、様々な効能があることはご存じでしょうか。この度、抹茶の豊富な健康成分を教えてください。書籍が刊行されます。

抹茶の効能とともに、本書の魅力について著者の岡本由希先生にお話を伺いました。

——緯でお茶に興味を持たれたのでしょうか

大学院では、魚醬油（魚から作る醤油）の成分分析を行い、日本やアジア地域の魚醬油の特徴について研究していました。大学に就職してからは、油脂の酸化、お茶の製造時の成分（アミノ酸など）の変化など、食品成分の変化について解析する研究もしてきました。食品成分の変化のスピードを解析することで、身近な食生活において、食品の保存期間の推定もある程度可能になります。

また、お茶を専門に研究されている恩師と一緒に中国の雲南省に行き、お茶の葉の遺伝子解析を通じ

て、お茶の起源を調査する機会を得ました。現地を

訪問する前は、「中国の人々はみんな烏龍茶（ウーロン茶）を飲んでいるのかな」という程度の認識しかありませんでしたが、この調査をきっかけにお茶に興味を持ち、日本各地や海外（中国、台湾、韓国、モンゴル、ミャンマー、タイ、ベトナム、インド、トルコ、イギリス、ケニアなど）の茶畑や茶工場などの視察にも積極的に出かけるようになりました。実際に現地で見たり体験したりすることにより、お茶の知識がかなり深まったように思います。

——視察をした地域のうち、とくに印象に残った場所はありませんか

海外ではミャンマーが印象深いです。年2回ほど訪れていたこともあり、ミャンマーの人々はとても親日的だと感じました。

国内ですと、秋田の檜山（ひやま）、新潟の村上（むらかみ）、京都の和束（わづか）、鹿児島（きりしま）の霧島（きりしま）知覧（ちらん）が気に入っています。特に、新潟の村上は経済栽培の北限といわれている地域であり、パッチワークのように凸凹とした在来種の茶

畑が印象的でした。

——様々な場所で育てられた茶葉が加工されて抹茶となります。食品学の世界では、抹茶はどのようにとらえられているのでしょうか

食品学のカテゴリーでは抹茶は嗜好食品の一つに位置付けられていますが、その体調を整える効果がある機能性には注目すべき点がたくさんあります。抹茶を点てる水の性質や泡立ちの違いという点でも研究されています。また、抹茶の栽培方法や製造方法は普段家庭で飲まれている煎茶とは異なるので、海外から注目されている伝統的な食品として学ぶところも多く、面白いと感じています。

——その機能性が注目される抹茶ですが、どのような健康効果が期待されているのでしょうか

抹茶には食物繊維やビタミン類など様々な成分が豊富に含まれています。その中でも多くの効能を持っているのがカテキンです。

緑茶のうがい推奨されているように、カテキンには、インフルエンザや風邪に対して予防効果が

あることが示されています。さらにはその抗菌力は虫歯の予防対策にも高い効果があるほどです。また、コレステロール値の上昇を抑える働きもあり、善玉コレステロール(HDLコレステロール)は下げずに、悪玉コレステロール(LDLコレステロール)だけを下げるなど、カテキンの効能は私たちの健康にも役立っていると思います。

2020年ごろより世界中で感染拡大しているCOVID-19に関連して、お茶に含まれているカテキンがウイルスを不活性化する作用があるという研究も報告もされており(京都府立医科大学、2021年6月)、このたびの感染症への抹茶の作用も期待できるかもしれません。

——カテキンにはいろいろな効果があるんですね。その他にはどういった成分があるのでしょうか

カテキンの他には、便秘解消の効果のある食物繊維、肌の良い影響を与えるビタミンA・Cなどの様々な成分があります。

中には、テアニンという、摂取すると副交感神経

いました。前述した通り抹茶は葉の栄養を全て体内に取り込むことになるので栄養は変わらないのですが、水の温度や硬度を変えることで、より「飲んで美味しい」と感じられる飲み方を探りました。

そして、飲む時間帯も重要です。抹茶には覚醒作用のあるカフェインが多く含まれていますので、普段紅茶やコーヒーを夜に飲むと寝つきが悪くなるという人は、なるべく朝や昼に飲んだ方が良いでしょう。

また、茶筌だけでなく手軽に抹茶を楽しむ方法も掲載していますので、自分に合った方法で試してみてください。

——本書のタイトルにあるように「飲むだけじゃない!」ということで、第3章には多くのオリジナルレシピが紹介されています。どのような点を意識して考案されましたか

まずは、なるべく工程が少なく手軽に作ってもらえることを意識しました。例えば、「いか抹茶飯」では、一見作るのが難しいと思われるがちなか飯を紹介

の活性度が増して、リラックスできる成分も含まれています。抹茶の美しい色が与える効果、そして爽やかな香りの効果とともに、緊張感のある茶道の所作の中で安らぎが与えられるように思えます。抹茶を飲むと心身ともに良い影響があるのです。

これらの成分は煎茶にも含まれていますが、煎茶の淹れ方で飲むと、茶葉から液体に浸出する成分からのみ栄養が得られるのに対して、抹茶は伝統的な飲用の方法である「点てて飲む」ことから、お茶の葉を丸ごと食べるのと同じ効果が期待できます。お茶の葉の栄養を全て取り入れることができるという点では、抹茶は優れた食品だと思います。

——本書の第2章では、抹茶を点てる際に、どのような温度・硬度の水が適しているかを調べる実験が掲載されていますが、どのような成果が得られましたか

今回は、水の温度の違いや水の硬度の違いなど条件を変えて点てた抹茶を、試薬を用い、反応した色の濃淡により成分の所在を確認するという実験を行

介していますが、本書での手順は、抹茶とご飯を混ぜて、あらかじめワタなどを処理したいかに詰め、味付け用の汁とともに煮る、という簡単な手順で作ることができます。

また、食材を加熱するメニューでは、抹茶を入れるタイミングによっては色が悪くなったり、抹茶の風味が消えてしまったりするので、素材の活かし方には特に注意しました。

——特におすすめのレシピはありますか

「サバ缶抹茶餃子」です。サバなどの青魚には、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)という必須脂肪酸が含まれ、血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる働きがあり、記憶力の向上などの効果も期待できます。

DHAとEPAはどちらも酸化しやすいのですが、サバ缶はサバを新鮮なうちに真空中加工するため、効果が残っています。みじん切りにしたキャベツとサバ缶、抹茶を含めた調味料を合わせて餃子の餡を作ると、餃子を焼く際に抹茶の色が皮から透け



飲むだけじゃない！ 抹茶でヘルスケア

岡本由希 著

四六判 並製
144頁
定価1,500円+税
ISBN978-4-473-04470-9

新刊案内

茶の湯の場を中心に伝統的に飲まれている抹茶は、実はスーパーフードとして世界中で人気のある食品です。

この本では抹茶に含まれる成分が、様々な心身のお悩みに対してどのような効果があるのかを解説します。

また、効果的かつおいしく飲める抹茶の飲み方を実験結果をもとに提案し、抹茶を飲むのは苦手という人向けには、食べやすく作りやすい簡単なレシピをイラスト付きで紹介。「飲むだけじゃない！」をテーマに、健康を意識する人々に向けて積極的に摂取することをおすすめする本です。

「本書の主な内容」

第1章 抹茶はスーパーフード

第2章 どう飲めばいい？ 力を引き出す抹茶の飲み方

第3章 毎日取り入れたい！ お手軽抹茶レシピ

第4章 もっと知りたい！ 抹茶Q&A

て見えて少し翡翠餃子のようにになるので見た目がきれいです。また、サバ缶の独特の魚臭さも抹茶の風味が消してくれます。

—— レシピの一部は先生が所属されている「お茶料理研究会」に協力頂きました。お茶料理研究会ではどのような活動をされているのでしょうか

私が世話人を務めていますお茶料理研究会は、1991年に静岡で開催されたお茶に関する国際シンポジウムをきっかけに、1993年に誕生しました。お茶を食べることの有用性や茶成分の機能性が注目されたことから、お茶を使った美味しい料理の紹介や、お茶およびお茶料理の機能性についての調査・実験研究の発表の場を設けて、お茶料理の普及を願って活動しています。お茶の研究者のみならず、お茶の生産者、茶業界、および消費者など、「お茶」に関心のある方々の集いとなっています。今回、第3章に紹介しましたレシピのいくつかは、当会が毎年実施している「お茶料理コンテスト」で賞を受賞したのもあります。

—— 現在、お茶席やお稽古などで扱われることの多い抹茶ですが、今後はどのように活用されていくと思われますか

今は抹茶がスイーツやドリンクに活用されたり、さまざまな加工食品にも利用されています。昔に比べて、抹茶はとても身近な存在になったと思いますが、若い人の中には点てた抹茶そのものを飲んだことがない人が多いと思います。

現在、抹茶には明確な定義がないので、いろいろなものが出回っているのも事実のようですが、本書を使って、伝統的な抹茶の香りや風味を知る機会が増えればいいなと思っています。抹茶には多くの健康効果があるので、日々の料理で砂糖や塩で味付けをするように、抹茶も手軽に料理などに活用してもらえればうれしいです。

岡本由希氏

1973年生まれ。和洋女子大学准教授。大妻女子大学大学院家政学研究科博士後期課程修了。博士（学術）。管理栄養士。専門は食品学。日本茶業学会理事。お茶料理研究会世話人。