

コロナに負けない

特別寄稿

新型コロナウイルス感染を恐れ、家庭に閉じこもる自粛生活を2年あまり続けている高齢者が多くいます。
おのずと心身ともに不活発になり、健康不安を訴える人が増えています。その上、外出の機会も少なくなつて、個食になり、食事のメニューが簡略化して日常生活が乱れがちになるという悪循環が起こつて、ますます不健康になります。

日本茶でほっとひと息しませんか？

和洋女子大学 家政学部 准教授 岡本 由希



2020年に新型コロナウイルス（COVID-19）が世界中にあつたという間に広がってから、私たちは2年以上を過ごしています。和洋女子大学はこの感染症を受け、2020年度から遠隔授業も含めた教育活動を実施してきました。2022年度



一面に広がる茶畑

からは、これまで得られた感染症予防対策のノウハウを十分に活かしながら、多くの開講科目でコロナ禍前とほぼ同様の対面での授業を行うことができます。キャンパス内には学生たちが行き交う姿が戻り、少しほっとしているところです。

ほっとする、といえば、皆さんは普段どのような茶を飲んでいるでしょうか？ 時代のニーズにマッチし、持ち運びにも便利なペットボトルの茶系飲料が多く出回り、急須を使って茶を淹れる機会も少なくなっているのではないのでしょうか。



茶摘み実習のひとコマ

今日飲まれている日本茶は、1738年に京都府南部の宇治田原町で永谷宗円が研究に研究を重ね、茶葉の新芽を蒸して、

焙炉^{ほいろ}の上で手揉みしながら乾燥させる青製煎茶製法が開発されたことにはじまり、日本茶（緑茶）製法の礎となりました。日本茶を急須で淹れることにより、鮮やかな水色、茶の新芽を思わせる清涼感のある爽やかな香りを楽しめ、苦渋味とともにうま味を味わうことができます。



摘み取ったお茶の葉

日本茶の甘味やうま味に関連する成分の一つにテアニンがあります。テアニンは茶に特有のアミノ酸で、乾燥茶葉に1〜2%程度含まれています。日本茶を飲んでしばらくすると脳のα波が出現し、リラックス効果をもたらすことが知られています。さらに、テアニンはカフェインの興奮作用を抑制することも報告されています。日本茶は

喉の渇きだけでなく、心も潤してくれるのです。また、最近の研究では、茶に含まれているカテキンが新型コロナウイルスを不活性化する作用があるという研究報告もあります（京都府立医科大学、2021年6月）。日本茶を飲むことでリラックスしながら、免疫力を高めてより健康的な生活を目指したいものです。

さて、和洋女子大学は市川市の国府台キャンパスのほかに、佐倉市にセミナーハウスがあります。その敷地内に小規模ですが茶畑を作っています。小さな茶畑は、家政学部の茶を通じた食全般の学びにも活用しています。また、小学生を対象に「夏休み子ども茶摘み&製茶教室」も実施したりしています。毎年、新茶の時期にはセミナーハウスの茶畑で学生たちと新芽の手摘みをしています。茶畑で茶摘みをしている時の新芽の香りは爽やかで心地よいものです。ここ数年は、密を避けるために学生各自が摘み



夏休み子ども茶摘み&製茶教室の様子

取った茶葉を自宅に持ち帰り、電子レンジを使った簡易的な方法で日本茶を作つて、実際に淹れて味わうという課題を出しています。感染症が収束したら、焙炉の代わりにホットプレートを使って日本茶を作り、製茶時の茶葉の香りに包まれながら、急須で淹れた茶を学生同士で評価しながら味わうといった実習が再開できればと考えています。時には急須を使つておいしい日本茶を楽しみたいものです。ゆったりとした時間を過ごすことで、ほっとひと息しませんか？