

看護大通信

21



新潟県立看護大学助教

杉田 収

日本人の平均寿命は男性七七・一歳、女性八四・〇歳で、世界一の長寿です。この長寿は何によるのでしょうか。まずは第二次大戦後、六十年の間、戦争や内乱がなかったこと、海に囲まれた島で、魚や海草が多いこと、温暖な地で適度に雨が降り、山も多くて清浄な飲み水があること、そして昔からお茶を飲む習慣があることだと思えます。

番茶は大昔から飲まれて続けてきました。茶色と言われる色のお茶です。

緑色の緑茶は江戸時代中期からです。今は番茶とは言わずに焙じ茶と言うようですが、その焙じ茶を始め、緑茶、抹茶には高い抗酸化能があります。抗酸化能とは、空気中の酸素や体内の酸素による体の酸化を防止する力です。

お茶と日本人

言います。あるいは抗酸化能とは、酸化されても酸化されない前の状態に戻す能力を言います。酸素は人間を含む動物や植物には欠かせないものですが、その酸素には活性酸素と言われる猛毒の酸素が必ず含まれています。

空気中の酸素の三%ほどが活性酸素です。この活性酸素はがん、眼疾患、

皮膚疾患、呼吸器疾患、循環器疾患、消化器疾患など、ほとんどの疾患の原因と考えられています。活性酸素を大量に発生させるのは、紫外線や放射線、除草剤、タバコの煙、食品中の化学添加物などです。

お茶に含まれるカテキンなどのポリフェノール類は、この活性酸素を無毒化します。私たちの看護大学では抗酸化能の測定法を開発しました。上越市内にあるお茶専門のK園さんから、たくさんのお茶を分けていただき、その抗酸化能を測定しました。その結果、焙じ茶から、順に緑茶、抹茶と抗酸化能は上昇しまし

た。面白いことに、お茶の購入金額の順に抗酸化能は上昇したのです。

上越市にある私の家の垣根はお茶の木です。白い花を咲かせるお茶と、ピンク色の花を咲かせるお茶の二種類を植えています。五月に入ると毎年お茶の新芽摘みを始めます。



今年(平成十八年)の茶摘み。今年は大嘗でお茶の木も傷みました。