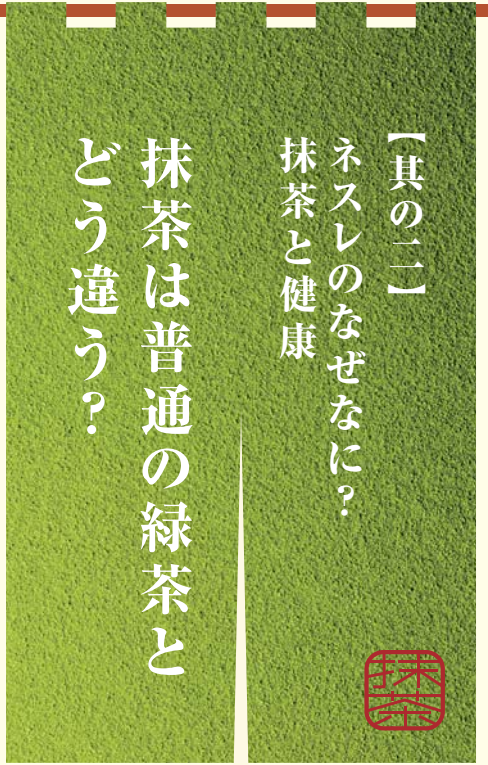




<お話し>
藤井孝夫
京都学園大学 バイオ環境学部 食農学科 農地環境研究室

<インタビュー>
福島洋一（農学博士）
ネスレ日本㈱
ウエルネスコミュニケーション室 室長



【其の二】
ネスレのなぜなに？
抹茶と健康

抹茶は普通の緑茶とどう違う？

おいしさと健康の両面から、注目を集めている抹茶。今回は煎茶などの緑茶と抹茶との違い、そして抹茶にポリフェノール（茶カテキン）が多い理由についてお話をうかがいました。

煎茶と抹茶は、同じ茶樹の葉から作られますが、茶葉の育て方が違うことをご存知でしょうか？

煎茶は日光を十分に当てて育てる露天（露地栽培）に対して、一般的な抹茶は、新芽の生育中に定期的に光をさえぎった被覆栽培（ひかく）で育てられます。お茶に含まれているアミノ酸の種類であるグルタミン酸やテアニンなどのうま味物質は、木の根でつくられ、葉の部分へと移動します。この時に葉に日光があたると、うま味物質は茶カテキンという渋み

物質に変化します。そのため被覆栽培では茶カテキン（渋み）への変化が少なく、うま味の強い茶葉ができるのです。製茶して碾茶となり、碾茶を挽くと抹茶となります。

茶葉の渋み物質は、緑茶に含まれる茶カテキン（ポリフェノール）そのもの。

茶葉の育て方で考えれば、渋みの多い煎茶のほうが効率よくポリフェノールを摂れそうです。しかし、煎茶1杯（100ml）を淹れるのに茶葉23gを使っても、浸出液の固形分は06g程度、つまり1.7g程度は茶殻として残ります。計算上、茶カテキンの約7割以上は茶殻とともに捨ててしまっています。茶殻にいつまでも浸らせた場合は、ますます渋くなります。

その点、抹茶は碾茶を挽いた粉末を湯で溶いてすべてを飲みます。一般的には1杯（70ml）に抹茶1.5gを使用し、茶カテキンはもちろん茶葉の成分を丸ごと摂取することができます。煎茶よりも効率よくポリフェノールを摂ることができます。（図）

では、煎茶茶葉をすりつぶして粉末にした粉茶はどうでしょうか。粉茶は、回転寿司屋さんで出されるお茶といったほうがわかりやすいかもしれません。抹茶と同様に茶葉の成分を丸ごと摂ることができます。しかし、おいしく飲むための粉茶の一般的な量は1杯当たり0.5g程度で、抹茶よりも少なめです。抹茶はうま味が強いので濃くてもおいしく飲めますが、粉茶はうま



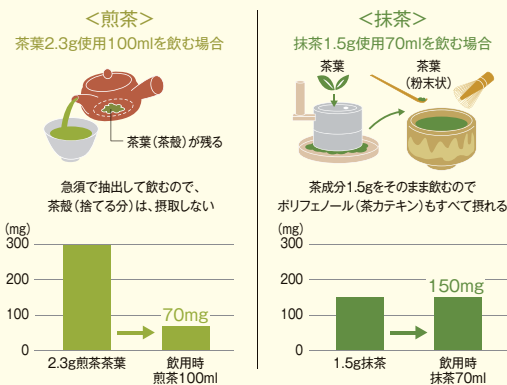
味が少なく、たくさん入れると渋みが強く出てしまうので、粉末を多く使えないのです。そのため、抹茶は煎茶や粉茶の約2倍のポリフェノール量（飲用時100ml当たり）を摂取できるというわけです。

おいしく効率よくポリフェノールが摂れる抹茶。毎日のティーブレイクに積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

【今回のお話のまとめ】

- 煎茶は茶殻に成分が残ってしまうが、抹茶は丸ごと摂れる
- 抹茶は日光をさえぎって育てた、うま味の強い茶葉である碾茶から作る
- 抹茶はうま味物質のおかげで濃くてもおいしく飲めるので、煎茶や粉茶の約2倍量のポリフェノールが摂取できる（100ml当たり）

同じ「緑茶」だけど、「抹茶」と「煎茶」、どこが違うの？



*緑茶は煎茶（浸出液）を、抹茶は1.5gで70mlを調製した場合（タンニン量をポリフェノール量として換算、日本食品標準成分表2015年版（七訂））。

