



発行：2019年7月 農林水産省 農林水産技術会議事務局

緑茶がもつ健康機能等について、さらに詳しく知りたい方は、
農研機構果樹茶業研究部門のウェブページをご覧ください。



／ 緑茶で健康！ ／

ミニガイドブック



健康志向の高まりを背景に、世界各国で緑茶人気が高まり、日本からの緑茶輸出額は過去最高を更新しています。緑茶には、様々な健康機能がありますが、淹れるお湯の温度によって、同じ茶葉でも、抽出される健康機能性成分は大きく変わります。温度と健康機能の関係を知って、緑茶の世界をさらにお楽しみください。

ちょっと頑張りたいときには
頭が冴える熱いお茶を

「熱い緑茶」

高温のお湯で淹れたお茶は、苦みの強いすっきりした風味となり、カテキンの一種（エピガロカテキンガレート（EGCG））や、眠気を覚ます作用のあるカフェインが多く含まれます。

このため、ちょっと頑張りたいときには、頭が冴える熱いお茶が最適です。

農研機構が品種開発した「べにふうき」は、ハウスダストやほこりなどによる目や鼻の不快感を軽減することが報告されているカテキンの一種（メチル化したEGCG）を多く含んでおり、機能性表示食品として、ドラッグストア等の店頭でも売られています。

この効果を期待するためには、「べにふうき」を高温のお湯でしっかりと煮出してください。

「水出し緑茶」

ストレスを和らげて、
リラックスしたいときには、
水出し緑茶を

茶

葉を冷水にじっくり浸して淹れた「水出し緑茶」には、緑茶のうま味成分であるテアニンや、比較的穏やかな苦みを感じさせるエピガロカテキン（EGC）が、熱いお湯で淹れた緑茶とほぼ同じように抽出されます。一方、苦みや渋みの主成分であるエピガロカテキンガレート（EGCG）やカフェインはあまり抽出されません。そのため、「水出し緑茶」は渋味が少なく、うま味を強く感じられるお茶となります。EGCGやカフェインの量が増えると、テアニンやEGCの効果が弱められてしまうことが報告されています。このため、EGCGやカフェインの抽出量が少ない「水出し緑茶」について、テアニンの持つストレスを和らげる効果や、EGCの持つ体の抵抗力を高める効果に関する研究が進められています。

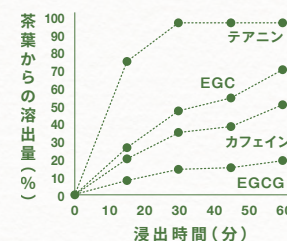


図 緑茶の冷水浸出液に含まれるEGC、テアニン、EGCG、カフェイン
80°Cの湯で2分浸出させた溶出率を100%とした場合の
冷蔵庫10°Cでの溶出量の比率