



新芽

たていし園瓦版

<http://www.tateishien.co.jp>
info@tateishien.co.jp

VOL. 3 2
4月1日号



もうすぐ新茶の季節到来

「新茶」ということばは、世間にわりと浸透していると思います。毎年この時期だけの新茶の魅力をお伝えしたく、記述してまします。新茶と、いつものお茶とどこがちがうのでしょうか？

「新茶」とはその年の一番最初に出た新芽を採取したお茶のことです。立春から数えて、八十八夜の頃(今年は5月2日)に新茶の最盛期を迎えます。

桜の開花のように九州など暖かい地域から順に摘み始めます。

産地により異なりますが、茶摘みは年間2〜4回程度行われます。ですから新茶のことを別名「一番茶」とも言います。一番茶を摘んだ後に芽吹いた新芽を二番茶といい、一番茶後約50日前後で摘まれます。

新茶は、前年の秋から冬にかけて十分休眠し冬を越した後、春の日差しをいっばいに浴び、体にいい成分を蓄積するため、成分的にも上質とされます。

新茶の特徴は、何と言ってもあのさわやかな若葉の香りと、水色の鮮やかさです。湯冷ましてゆつたりと味わいたいものです。

ちなみにこの時期摘んだ葉を氷温で保管し秋頃出したものを「蔵出し」とか「壺切り」のお茶といい、温かいお茶が恋しくなってくる頃にもう一度旬の香りを楽しめまします。「秋摘み新茶」はその名のとおり秋に摘むお茶で、三、四番茶になります。

3月末、種子島より日本で最初の新茶が入荷しました。

今年は暖かめなので、例年より少し早く新茶をお届けできそうです。



緑茶の香りで疲労回復

「緑の香り」、つまり新緑の若葉の元になる香りは、8種類の異なる成分からできるもので、主に、青葉アルコールと、青葉アルデヒドです。

この「緑の香り」は近年のラットやサルを用いた動物実験ではストレスの緩和や抗疲労効果のあることが判明していましたが、人間にどのような効果があるかは不明でした。

そこで、山口浩二氏(大阪大学大学院医学系研究科分子病態内科学)と梶本修身氏(大阪外国語大学保健管理センター)による「緑の香り」の人間への疲労抑制効果の研究で人間にも効果があることが認められました。

「脳21」2004年7巻1号(金芳堂)より

1日2杯で認知症予防

認知症などの認知障害は脳の神経細胞の損傷が一因とされます。カテキンが神経細胞の損傷を防いだり修復効果を持つのは、マウスを使った実験で判明していましたが、人間でも効果があることが先日裏付けられ、ニュースになりました。以下は新聞の抜粋です。

『一日二杯の緑茶で認知症予防を…。記憶力の著しい低下を招く認知症について、緑茶に多く含まれるカテキンが高い予防効果を持つことが、東北大学大学院医学系研究科の栗山進一講師(公衆衛生学)の研究チームの調査で分かった。栗山講師らは二〇〇二年七月八月、仙台市内の七十〜九十六歳の男女千三人を対象に、生活習慣病や認知能力などを面接調査。』



緑茶の摂取量を基に全体を「週三杯以下」「16.9%」、「週四〜六杯または一日一杯」「10.8%」、「一日二杯以上」「72.3%」の三グループに分類した。認知障害の度合いに関しては、簡単な図形を描かせたり、単語を覚えてもらうテストを基に判定。緑茶摂取量との関係を調べる際には糖尿病や高血圧、飲酒、喫煙などの要因が反映しないように調査した。その結果「週三回以下」のグループが認知障害に陥っていた比率を「1.0」とした場合「週四〜六杯」は0.62で、「一日二杯以上」は0.46と半分以下だった。』

カテキンは、抗酸化や動脈硬化防止などの作用を持つとされる、植物が光合成をするときに作られるポリフェノールと呼ばれる物質のひとつです。緑茶には100ml中に約70mg、紅茶は約15mg含まれています。たかが一服。されど一服。今日もおいしくお茶をいただきましょう。

お茶の雑学

「二日酔い予防にお茶」

花見に歓迎会などお酒を飲む機会が多い時期です。飲酒前にお茶を飲んでおくと、酒による酔いや二日酔いが少し抑えられるそうです。利尿作用もあるのでお酒を飲んだ後に飲むのも良いですね。

編集後記

春は新入学の季節ですね。皆それぞれいろんな思い出や心境があると思います。「もうすぐ2歳」が今口癖の息子も4月から保育所に入所です。今までは違う環境で強く育ってくれることを願っています。