

茶カテキンの12の機能

- 抗酸化作用
- 抗コレステロール上昇抑制作用
- 抗菌作用
- 整腸作用
- 消臭作用
- 虫歯予防作用
- 抗ウィルス作用
- ダイエット作用
- 血糖上昇抑制作用
- 抗アレルギー作用
- 血圧上昇抑制作用
- がん予防作用

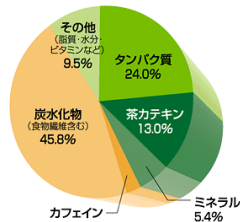
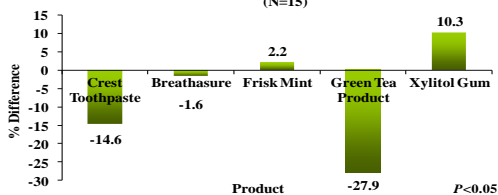


Figure 1: % Difference in VSC Level After Taking Product (N=15)

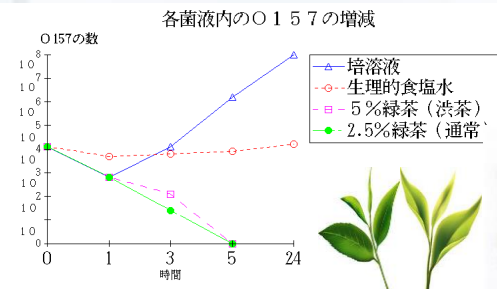
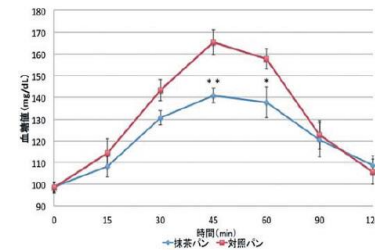
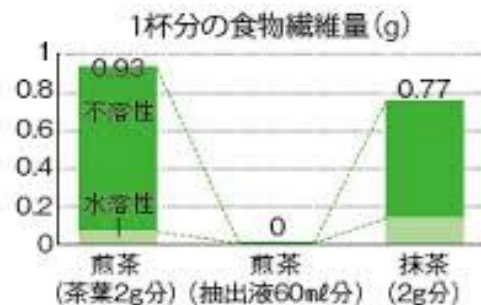
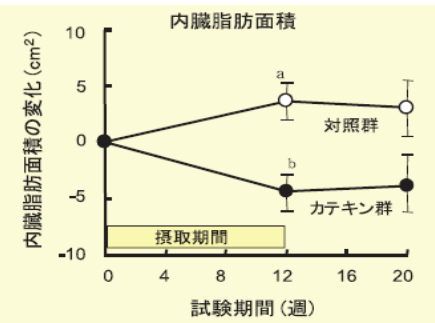


緑茶はビタミンCの宝庫 可食部のビタミンCの含有量/100g

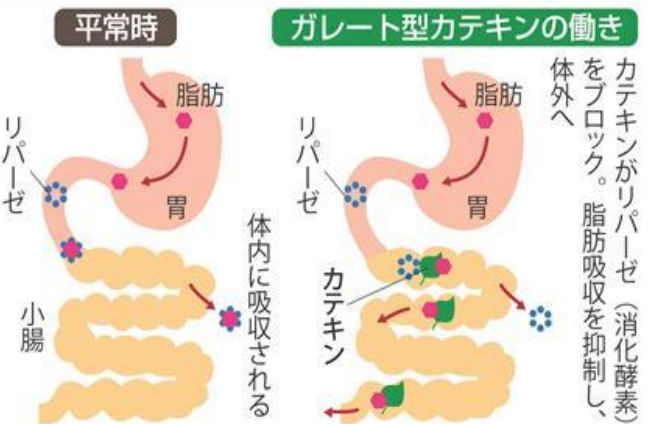
緑茶(煎茶)	280mg	イチゴ	80mg
パセリ	200mg	みかん	60mg
キンカン皮	200mg	レモン	50mg
ほうれん草	100mg	グレープフルーツ	40mg

抗糖化作用のある食材

日本茶	大葉	水菜	にんにくの芽
モロヘイヤ	ピーマン	しょうが	みょうが
サニーレタス	グリーンリーフ	春菊	白菜
わけぎ	小かぶら	青ねぎ	みつば
ほうれん草	くるみ	チンゲン菜	ブロッコリー



大村 悌治郎
中嶋 誠



血糖値の上昇を抑える
血糖値が上がると、自律神経のバランスが乱れ、落ち込んだりイライラしたりといった精神症状が現れます。血糖値の上昇がゆるやかであれば、自律神経が影響を受けることはありません。

脳の酸化を防ぐ
カテキンの活性酸素を減らす働きによって、脳の老化が防がれ、脳の神経細胞を守ります。その結果、自律神経が整い、神経伝達物質の合成も正常に行われるようになります。

◎抗酸化作用

緑茶の天然型エピ-カテキンだけでも、野菜などのポリフェノールに対し、最大100倍以上の活性酸素除去能力があります。さらに、コエンザイム、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEもタップリなので、抗酸化作用の相乗効果が期待できます。



◎抗糖化作用

中性脂肪に変換されなかった糖、つまり、余った糖はタンパク質や脂肪と反応して、細胞の機能を阻害します。この反応は糖化と云われていますが、カテキンは、糖類消化酵素などの働きを阻害して、糖化を予防しているのです。

◎抗炎症作用

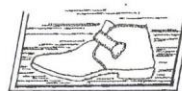
緑茶には、活性酸素を除去するSODなどの酵素に不可欠なミネラル(亜鉛、銅、マンガン、セレン、鉄)がすべて含まれていますが、活性酸素を82%減少させることが判っています。※ SOD活性酸素(Active Oxygen)除去酵素 SOD(Superoxide dis-mutase)

天然緑茶は緑色
成分が酸化や変質がない緑茶は、
天然の緑色で「健康機能」がある。

酸化した茶は茶色
高温加工し 嗜好性を高めた茶は
成分が酸化した茶色の「嗜好品」。

カテキン異性体の化学

茶の天然成分は「異性体」に変質し易い 異性体は分子式は同じであるが化学構造の違いから 異なった性質を示す化合物になる
左足用の靴の鏡像は右足用の靴に一致するが
左足用の靴は右足に機能しない 利用できない



茶カテキンは80℃から熱異性化し変質する。変質した異性体は天然物としての生理機能はない。異性体の生理作用を靴に例えると、形は同じでも左足用の靴は右足には機能しないので使えない。同じカテキンでも異なる物質で健康機能がない。

お茶の血小板凝集抑制効果一覧

血小板凝集抑制率	製 造 方 法			
	不発酵茶	発酵茶	半発酵茶	後発酵茶
50%以上	煎茶A 煎茶B 煎茶C	ケニア		
50~30%	深蒸し煎茶 抹茶	スリランカ アッサム	中国 色種 台湾 烏龍	雲南普洱茶
30~10%	煎茶D 抹茶入り煎茶 玉露	アッサム	中国 水仙 中国 鉄観音	
10%以下	青柳茶 煎茶E	ダージリン		

緑茶エキスによる活性酸素・総IgE・好酸球数・LDHとの相関 (22症例)

活性酸素	総IgE	好酸球数	LDH
↓ 18 (82%)	↓ 14 (64%)	↓ 12 (55%)	↓ 11 (50%)
→ 0	→ 1 (5%)	→ 2 (9%)	→ 0
↑ 4 (18%)	↑ 7 (32%)	↑ 8 (36%)	↑ 11 (50%)

タンパク質
24%

カテキン
15%

ミネラル
6%

※その他
10%

糖質
4%

繊維質
35%

水溶性と脂溶性の両方の栄養を併せて持っている

※その他 脂質、ビタミン、水分

成分	効果	成分	効果
カテキン お茶の渋み成分	血中コレステロール低下 体脂肪低下作用 がん予防 抗酸化作用 虫歯予防、抗菌作用 抗インフルエンザ作用 血圧上昇抑制作用 血糖上昇抑制作用 口臭予防(脱臭作用)	フッ素	虫歯予防
		γ-アミノ酪酸(GABA)	血圧低下作用
		クロロフィル	消臭作用
		β-カロテン	夜間の視力維持
		ビタミンB2	皮膚や粘膜の健康維持
カフェイン お茶の苦み成分	覚醒作用 (疲労感や眠気の除去) 持久力増加 二日酔い防止 利尿作用	ビタミンC	抗酸化作用 皮膚や粘膜の健康維持 (コラーゲン形成)
		葉酸	神経管閉鎖障害の予防 動脈硬化予防
テアニン お茶の旨み成分	神経細胞保護作用 リラックス作用(α波) 血圧低下作用	ビタミンE	抗酸化作用、細胞膜保護
		ミネラル	代謝酵素賦活作用
サポニン	血圧低下作用 抗インフルエンザ作用		