

「メタボ対策」の切り札か

「お茶の葉、よりすごい」「茶花」ってなんだ!?



写真はお茶の木に咲く花「茶花」

「メタボ診断の最も分かりやすい基準は、ウエストが男性85センチ、女性90センチ以上。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算するBMI値が25以上も目安になります。また、健診の結果で高血糖、高血圧、脂質異常のいずれか二つに当てはまるとメタボ、またはその予備群と診断されます。現在、

4月からスタートする「特定健診・特定保健指導」。別名、「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)診断」といわれ、メタボやその予備群とされた人は食事などの指導を受けなければならぬ。そうした中、メタボ対策として新素材「茶花」が注目されているが、その正体と実力を探ってみた。

「茶花」とは、お茶の花のことだが、それも特別なお茶ではなく、普段、飲んでいる緑茶に咲く花だ。

「実験に使用したのは、滋賀県で一般的に飲まれている『信楽茶』の花です。花の形状は椿に似ていて、その大きさは親指大ほどです。」

茶花研究の第一人者、京都薬科大学の吉川雅之教授はそう話す。

その花を煎じて抽出した「茶花エキス」に、メタボ対策に有効な薬理作用があるといわれるのだ。もともと緑茶には、カフェインの血管拡張作用やカテキンの酸化作用、抗がん作用、血



吉川雅之・京都薬科大学教授

ポノイド、カフェインといった茶の成分も含まれるため、サポニン単独ではなく、これらが混合した成分がよい作用をもたらしているという。茶花エキスは、苦みもなく摂取しやすいため、「飲料の商品化にも最適ではないか」と話す。

吉川教授は今年2月、茶花の研究機関「国際茶花研究会」を発足した。メンバーには、メタボリックシンドロームとアンチエイジング研究の第一人者として知られる、順天堂大学大学院の白澤卓二教授も名を連ねている。

その白澤教授が語る。

糖値の降下作用などがあることが知られている。最近では、葉をそのまま食べる料理も人気だ。

なぜ吉川教授は、茶花に注目したのか。

「花にはその植物を代表するエキスが入っています。さまざまな花を調べると、茶花にたどり着きました。お茶の花は、葉の成長促進のため早期に摘み取られてしまうため、我々が目にすることはほとんどありません。しかし、国内では昔から食用として使用されている例がある。たとえば、島根県の『ぼてぼて茶』は茶花を用いたお茶漬けのよう



白澤卓二・順天堂大学大学院教授

男性の23%、女性の9%がメタボ、男性23%、女性の8%が予備群と考えられています。

メタボが怖いのは、糖尿病を発症しやすく、さらに動脈硬化から心筋梗塞など重大疾病を招きやすい点だ。肥満から心筋梗塞、脳梗塞などに至ることをメタ

- ① アルコール誘発胃粘膜障害を抑制する、胃の保護作用
- ② 抗酸化作用
- ③ 血糖値上昇を抑制する「抗糖尿病作用」
- ④ 血中の中性脂肪の上昇を抑える「抗肥満作用」

用は、一般に飲まれている胃腸薬よりも高い数値を示しました。また、糖の吸収を抑制して血糖値の上昇を抑える抗糖尿病作用もあります。たとえば、オリブオイルをマウスに飲ませると、血中の中性脂肪が上昇する。逆に、茶花エキスを飲ませたマウスの中性脂肪は上昇しませんでした。つまり、体重の増加を抑えられる可能性があるのです(吉川教授)

怖い「メタボリックドミノ」

こうしたダイエット効果をあらわすデータもあるという。食事も生活習慣もバラバラな24歳から45歳の男女40人(BMI値25~30)に1カ月間、茶花エキスを摂取してもらったところ、体重、太もも回り、腰回り、肩回り、ほぼすべての値が減少したというのだ。その秘密は、茶花に含まれる「サポニン」という成分にあるという。

「サポニンの語源はせっけん(シャボン)からきています。泡がよく立つ特徴を持ち、葉にはほとんどなく、花にのみ含まれています。サポニンは腸運動の促進作用が高く、小腸・大腸をよく動かす排便をよくします。腸内の吸収を抑制することから、抗脂肪効果があるのではないかと考えられているのです(吉川教授) 茶花にはカテキン、フラ

茶花を使用した「郷土料理」もある

「茶花」を使用した「ぼてぼて茶」は、東京・日本橋の「にほんばし島根館」(03-3548-9511)で入手可能で、60円、315円。茶の葉に干した茶花を入れたもので「花番茶」とも呼ばれる。普通のお茶と同じで、急須に入れて飲んでもよいが、郷土料理「ぼてぼて茶」の作り方はこうだ。



- ① 茶葉を煮立てる。
- ② 少し煮ましたものを深めの茶碗に注ぐ。
- ③ 抹茶用よりも大きい専用の茶せん先端に塩をつけ、茶を泡立てる。
- ④ 中に煮豆、冷や飯、漬物などを入れてかき回し、具ごと食す。

「もともとは農民の飢饉時の食料としての側面もあったようです。茶花自体には苦味があるので、塩を混ぜて泡立てるのがポイントです。ほかの地方にも似たものがあり、とくに沖縄の「ぶくぶく茶」は、泡立てて赤飯を入れる点でよく似ています(島根館店長・住吉宏之さん) また、大手飲料メーカーからも、茶花抽出物配合の緑茶(清涼飲料水)が3月に発売された。今後は、脱メタボを目指す。茶花、ブームが到来するかも。

つまり、生活習慣病の予防が大切なのだ。

言うまでもなく、メタボ解消には「カロリー制限」と「運動」が必須。白澤教授によると、2000人のケーススタディーで、1日約1万歩を歩く人にメタボはいなかったそうだ。さらにカロリー制限とともに、抗酸化作用のある食品を摂るのがいい。緑黄色野菜や果物、豆類——お酒を飲むならワインがお勧めだとい

「最近、注目されているのはぶどう、チェリー、ラズベリー、ブルーベリーなどベリー系の食品です。また、日本茶に含まれている抗酸化作用も注目されています(白澤教授)

こう見ると、野菜や果物などの食品に加え、新素材としての茶花もメタボ対策の切り札になるかもしれない。不安を持つ人は、メタボ健診前に一度、茶花の実力を試してみるのはいいか。ライター・中村千晶