

# 今度は「花」に健康・美容効果、続々発見！ 話題の「茶花」抽出エキス に魅せられて

ツバキに似た小さくて白い可憐な花——それがお茶の花だ。通常は主役になることの多い「花」だけど、お茶の場合は「葉」が主役。そのため、花は忘れられているどころか、存在自体知らない人も多いはず。

そんな陰の存在だった茶花にスポットライトを当てたのが、植物の薬効に詳しい京都薬科大学薬学部の吉川雅之教授を中心とする研究グループだ。お茶の花から抽出した茶花エキスに、抗酸化作用、胃の粘膜の保護作用、小腸運動の亢進、血糖値の上昇抑制効果などが次々と判明しているという。つまり、美肌からメタボ改善まで様々な効果が期待できるというのだ。

「茶花エキスの主成分は、サポニン、フラボノイド、カフェイン。なかでも茶花のフローラテアサポニンは、サポニンの中でも強力な作用があることがわかってきた」と吉川教授。

「消化酵素のリパーゼの作用を抑え、食べた脂肪の吸収を抑える働きがある。同時に、食欲を抑える働きも期待できる」と吉川教授はいう。ラット実験では、茶花エキスを与えたラットで、食欲減少傾向が見られたという。

「そんな「花」のパワーを知ってか知らずか、鳥根県に古くから伝わる名物料理「ぼてぼて茶」は、泡立つ茶葉「花番茶」を使う。この茶葉には乾燥した茶の花が含まれていて、サポニンの性質で泡立つのだ。

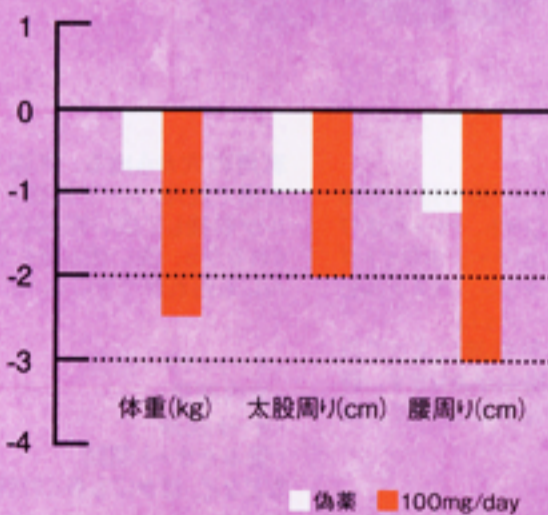
そして、今年になって、茶花エキスを配合した飲料やサプリメントが続々と登場している。「いつのんでもかまわないが、より効果を得るには食べる前にものがおすすめ」と吉川教授。

「いっしょに飲んでみる」と吉川教授。ようやくスポットライトを浴び始めた可憐な「花」のパワーを、試してみたいか？



京都薬科大学薬学部  
吉川雅之教授

植物の花や根などの薬効に詳しいことで知られる。「植物は、根、花、葉など部位によって異なる成分を持つ。お茶の葉はカテキンやカフェインなどの成分が豊富だが、花は、種の保存を担う大事な器官で、サポニンを始めとする大切な成分が複数含まれる。」



茶花エキスを1カ月のんだら  
太ももや腰のサイズが減少

BMI値25~30の24~45歳の成人40人を、偽薬、茶花エキス100mg、300mgの3群にわけ、1カ月間毎日のんでもらい、前後で体重、太もも周りなどを測定。のまなかった群(偽薬群)とのんだ群を比べると、茶花エキスをのんだ群は、体重が減少し、体のサイズも明らかに減少した。グラフは、偽薬と100mgのんだ群を比較したもの。(データ:京都薬科大学薬学部 吉川雅之教授)

お茶の成分では、「葉」に多く含まれるカテキンが有名だけど、今、新たに注目をめているのが、お茶の「花」。花に含まれる成分に、美肌やダイエット、生活習慣病予防など、実に様々な健康効果があることがわかってきたという。

構成・文/中能 泉(なかよくオフィス) 写真/スタジオキャスパー イラスト/川島千草 デザイン/Bang! Design, inc.

## FLOWER



### FLOWER / 茶花

9~12月ごろに花を咲かせる。5~8枚の白い花弁の中に黄色い雄しべがたくさんある。サポニン、フラボノイド、カフェインが主成分。カテキンを少量含む。花が枯れると茶の実ができる。

### LEAF / 茶葉

春になると黄緑色の新芽を出し、やがて濃緑に。カテキン、カフェインが主成分。サポニンを少量含む。

### SEED / 種

茶はツバキ科ツバキ属の植物。種の主成分はサポニン。微量のフラボノイドを含む。

## LEAF



### 一(はじめ)茶花

100%国産の煎茶、ほうじ茶、碾茶(てんちゃ)に、お茶の花抽出物を配合。ほうじ茶の香り漂うすっきりした味わい。500ml、147円。問/日本ココア 0120-308509

### 茶花とサラシアのお茶

3包に、お茶の花抽出エキス粉末100mg、サラシアエキス240mg、食物繊維4.8gを配合。1日1~3包を目安に。スティックタイプ60包、5040円。問/森下仁丹 0120-181-109



### 茶花美人

1日目安量3粒に、フロラテアサポニンを含むお茶の花抽出エキス100mg含有。さらに、カテキン、テアニンなども配合。30粒、オープン価格。問/ロート製薬 06-6758-1230