

林修の今でしょ！講座 3時間スペシャル「お茶・魚の缶詰」

(2018年10月23日放送)

第一部 お茶

○健康長寿 1000 人が飲むお茶ベスト 10

- ①緑茶 ②麦茶 ③ほうじ茶 ④ウーロン茶 ⑤紅茶 ⑥ルイボスティー
⑦玄米茶 ⑧どくだみ茶 ⑨プーアール茶 ⑩ごぼう茶

【講師：帝京平成大学健康メディカル学部健康栄養学科教授 松井輝明先生】

(医師でもあり、お茶を 20 年以上研究)

I 各お茶の効能 (最適なもの)

- ・緑茶……血管に良い
- ・麦茶……睡眠に良い
- ・玄米茶…血糖値に良い
- ・ルイボスティー……毛細血管に良い
- ・どくだみ茶……腸に良い

II 各お茶についての説明

1. 緑茶

①効能 … 「カテキン」成分が血管のつまりに良い (血管の悪玉コレステロールを減らし、脳梗塞を防止する)

②緑茶の製造工程

お茶の葉を高温の水蒸気で蒸す → 乾燥させながら揉みこむ
→ 特殊な機械ですり潰す → 水分を均等にした後余分な水分を飛ばす
→ 軽く火を通して焙煎する

③最大の特長 … 発酵させない (「カテキン」成分が多く残る)

※元々はすべて同じ茶葉から作られてはいるが、「半発酵→ウーロン茶」「発酵させる→紅茶」

④血管に良い成分が出る緑茶の淹 (い) れ方

「カテキン」成分が一番出やすい温度 (70℃~80℃) の湯にするため、沸騰した湯を湯飲み茶わんに移す → (1分後) 急須に移す → (1~2分後) 湯呑み茶碗に移す

(参考) 水で緑茶を淹 (い) れる … 「テアニン」成分 (「カテキン」より一段階前の成分) がカフェインを中和させ、リラックス効果を生む。

⑤飲む量 (適量) … 5杯以上だと脳梗塞のリスクが低下

〈最新調査〉 静岡県 の 100 歳以上の 8 割が緑茶を 5 杯以上飲む。

※1日のカフェインの摂取量…健康な成人は400 mg以下(欧州食品安全機関)
→ 緑茶のカフェインは湯呑み茶碗一杯で20 mgなので20杯まで大丈夫だが、1日10杯までにした方がよい。

※「トクホの緑茶」(人を対象にして3倍量で試験をして安全性を確認した上で効果があると認定できた緑茶)

… 「カテキン」成分の効果が凝縮(濃い);3杯まで飲めるが1杯が良い

⑥飲むタイミング … 食後3時間

(理由) 食後のコレステロールは約3時間で小腸に到達

→ 食後3時間に緑茶を飲むと小腸への吸収を抑制する

(午後3時のティータイムは医学的にも理にかなっている)

⑦飲む以外で緑茶の栄養素を最大限に摂れる究極の方法…「お茶がら」の活用

(理由) 「カテキン」成分は40%がお茶で出るのが、「お茶がら」に60%残る。

☆「お茶がら」レシピ

- ・お茶がらチャーハン / お茶がら天ぷら(掻き揚げ)
- ・お茶がらスムージー(豆乳・バナナ・りんごジュースを加える)
- ・お茶がら和え物(ジャコ・かつお節を加え、ポン酢をかける)

(参考)・緑茶ティーバッグ…細かくすり潰しているなので、「カテキン」成分がより多く摂れる

・(お寿司屋さんなどの)粉末茶…殺菌効果が期待できる

⑧日本でお茶が飲まれるようになった時期 … 奈良時代後期~平安時代初期
1300年前に薬として登場(苦いため:良薬口に苦し)

⑨飲み(食べ)合わせ … 緑茶は鉄分が多い食べ物(レバーなど)と一緒に摂らない方がよい

(理由) 鉄分は体内に10%程度しか吸収されないが、緑茶の「タンニン」成分で吸収を抑制してしまうとより貧血になりやすい。

【講師:杏林大学名誉教授 古賀良彦先生】

2. 麦茶

①効能 … 睡眠に良い

(睡眠と健康長寿の関係)

- ・6時間未満の睡眠の人は6時間以上の睡眠の人と比べ、認知症になるリスクが1.36倍になる。
- ・睡眠不足 → カルシウムが骨に吸収されにくくなり、骨粗しょう症になるリスクが高まる。

②飲み方 … 葉やティーバックを入れてある程度の濃さが出たら取り出す。

(理由) 容器に入れっ放しにすると焦げ臭い臭いに変わり、リラックスタイムの脳

波（α波）が出にくくなる。また、細菌が発生しやすくなる。

- ③麦茶の温度 … 温かい方がよい（香りがよく立つし、体が温まると副交感神経が優位に立ちリラックスできる）
- ④飲む時間 … カフェインがないので寝る前にコップ1杯程度飲んでも大丈夫
- ⑤麦茶のペットボトル … 口を付けたらその日のうちに飲む（細菌がペットボトルの中に入るから）
- ⑥「秋鬱（うつ）」の時期 … 9月になると寂しいと感じる人が多くなり、10月になると外来のうつ病患者が増加する（理由は不明だが、日照時間が短くなるからではないかと考えられている）。
※うつ病の最初の症状が睡眠不足なので、麦茶が効果的
- ⑦ほうじ茶の香り … 緑茶を高温で焙煎させたお茶で200種類以上の香り成分が出る。しかし、緑茶のカフェインの3分の2が残るので夜は香りを楽しむだけにした方がよい。
※ほうじ茶のブーム … 10年前の売上げの17倍（伊藤園調べ）
（理由）脳をリラックスさせる香りがあるから

3. 玄米茶

- ①玄米のヌカの中「ガンマオリザノール」成分には血糖値を下げる働きがある（琉球大学の報告＝食事で糖質を摂ると膵臓からインシュリンが分泌される（これにより血糖値を正常に保たれる）が、「ガンマオリザノール」成分が分泌を促進する。
※玄米と緑茶をブレンドしたものなので、「玄米ガンマオリザノール」×「緑茶カテキン（武庫川女子大学の報告：カテキンは血糖値を改善する）」のW効果で血糖値対策になる。
- ②玄米茶を飲むタイミング … 食前（食後は血糖値が上がるため）
※「玄米ガンマオリザノール」には食欲を抑える働きがある（琉球大学の報告）のでダイエットに良い。
しかし、薬ではないので作用は非常に穏やかで、飲み過ぎはせず数杯にとどめた方が安心。
- ③玄米茶を使ったおすすめレシピ … お茶漬け（お茶漬けの素には玄米あられが入っているのでおいしい）

4. ルイボスティー … 南アフリカで生育されるルイボスを使ったお茶

- ①抗酸化成分「SOD」などが毛細血管の壁を強化（剥がれにくくする：剥がれると血液が大量に流れ毛細血管が死ぬ。特に50代は30代の頃と比べ、壁細胞の約3割が剥がれてしまう。）する。

※毛細血管 … 動脈と静脈をつないで体の隅々まで栄養・酵素を届ける。
・100億本、全部つなぐと約10万km（地球2周半）
・加齢などで毛細血管が衰えると、①見た目が老け、②認知症のリスクが上がる。

5. どくだみ茶 … 「毒矯め（どくだめ）：毒を抑えて治す（便秘を解消）
※一説では「毒矯め」が転じて「どくだみ」になったという。昔は毒を取り除くものと考えられていた。
- ①クエルシトリン」成分が腸のぜんどう運動を促進し体内の毒素を排出する。
※食べ物を摂取して、体の外にどういう形で排出するか？
→ 尿・便（75%）・汗・髪の毛（1%）
- ※便秘 … 毒素をおなかにためているだけでなく、腸から吸収されるので体の中を毒素が回っていることになる。

6. その他のお茶

- ①紅茶 … 「テアフラビン」成分に抗ウィルス効果がある
（バイオメディカル研究所の報告：99%のウィルスを無力化させる）
- ②ウーロン茶 … 「ポリフェノール」成分が脂肪を分解して中性脂肪を減らす効果がある。

（総括）健康長寿のためにお茶は予防効果があるが、一旦傷んでしまった体をお茶だけでは治せない。

★「第二部 魚の缶詰」は次のページ以下に記してあります。

第二部 魚の缶詰（調理済み、安い、栄養満点の最強フード）

I 概略

- ・さば缶 … 骨折・肥満を防ぐ
- ・いわし缶 … 血管を老けさせない
- ・さけ缶 … かぜ予防・免疫力を上げる

【早稲田大学教授 矢澤一良先生（食品栄養で病気を防ぐ予防医学の研究者）】

1. さば缶

- ①効能 … 脳・骨・血管の老化を防止し、肥満を防ぐ
※生の魚を食べるより缶詰の方が健康長寿につながるパワーがある。
→ さば缶の栄養素・カルシウムは生の43倍（骨ごとたべられるから）
- ②栄養満点の秘密 … 製造工程にあり
水揚げ → 缶詰工場に到着後15分で、頭・内臓・尻尾を取り除き少量の塩水を加え蓋を閉める → 120℃で1時間加熱（密封してからの過熱で栄養が空気に触れず劣化しない）
※骨・皮・血合（ちあい：骨の周りの赤黒い部分は傷みやすく臭みの原因になる。）が入っていて、カルシウムの吸収を促進するビタミンDは生（なま）と比べ約2倍になる。
- ③脳にも良いDHA（ドコサヘキサエン酸：脳を活性化し、働きを正常に保ち改善する）が生（なま）の1.3倍ある。
※日常的に魚を食べる人は、あまり魚を食べない人に比べ認知症のリスクが約3分の1である。
- ④肥満防止にもなる … EPA（血管を老けさせない効能あり）&DHA（脳を老けさせない作用あり）が痩せるホルモン「GLP-1（満腹感をキープし、血糖値の上昇を抑え、燃焼を促進し中性脂肪をつきにくくする）」の分泌を促進する。
- ⑤レシピの紹介
 - ・さば缶の汁（栄養が溶け出している）をご飯にかける／千切りの酢のものを和える
 - ・骨・脂肪燃焼に良い郷土料理
(例1) 新潟県三条市「さばサラ」
さば缶×マヨネーズ（酢がカルシウムの吸収を促進）×玉ねぎ
（EPAが玉ねぎの植物繊維・「ケルセチン」成分と合わさると脂肪燃焼を促進する）（+醤油）
(例2) 長野県「根曲がり竹とさば缶のみそ汁」
…根曲がり竹の「植物繊維」×みその「サポニン」が脂肪燃焼を促進

(例3) 山形県「ひっぱりうどん」

…さば缶×納豆の「イソフラボン」がカルシウムの吸収を促進し骨折
(2016年の高齢者の救急搬送の原因の8割が転倒)を予防する

⑥栄養価の高いさば缶の見分け方 … 賞味期限(その3年前が製造年月日)
が10月~12月のもの

(理由) 栄養素をため込む冬が栄養価が高いため

⑦効率的に摂取する時間帯 … 朝(産業技術総合研究所とマルハニチロの共
同研究の報告:朝の方が血中のDHA・EPAが多かった)

2. いわし缶

①効能 … 血管を老けさせないパワーあり

血管が老けると高血圧・心筋梗塞などのリスクが高くなる(急性心筋梗塞
による月別死亡者数:9月から上昇し、1月がピーク)

※よく食べる人の血管年齢 … 実年齢より数歳~数十歳若い

②【成分1】EPA

・生と比べ1.5倍(さば缶の場合1.3倍)

・血栓をできにくくする(血液の流れをよくし血管を老けさせない)。

※ストレスや栄養のバランスが悪いと血小板が固まりやすくなり血液の流
れが悪くなる。EPAはそれに対し、血小板の働きを抑制すると血液の
流れがよくなり細胞を柔軟にし血管をしなやかにする。

【成分2】「イワシペプチド」(イワシにしか含まれない)

・イワシのたんぱく質が体内で分解してできたもので、血管上昇を抑制する(血
圧を上げない「降圧剤」と同じメカニズムを持っている)。

・特定保健用食品(体の調子を整えるなど特定の効果が期待できる消費者庁
認可の食品)にもなっている。

③いわし缶×梅干し

梅干しの「クエン酸」 … 疲労回復と血流を良くする(血液中の老廃物
の排出を促し、血小板が固まるのを防ぐ)

(レシピ1) いわしのしょう油煮缶と梅干しを一緒に5分煮る

(レシピ2) いわし缶と梅干しの炊き込みご飯:一緒に炊くだけ

④他のレシピ

・いわし缶の煮つけ … しょう油・みりん・ショウガ少々を5分煮る。

・いわし缶の炊き込みご飯 … 人参・しめじなどの具材としょう油・みり
んを米と一緒に炊く

3. さけ缶

①効能 … 強力な抗酸化物質「アスタキサンチン」が酸化(体の細胞や血液

が酸素と結びつき老化する)するのを防ぎ免疫力を上げる(かぜ予防など)。

※「アスタキサンチン」(肉の赤色の部分)

- ・抗酸化作用はビタミンCの約 3000 倍以上、ビタミンEの約 1000 倍以上
- ・サケは回遊してアスタキサンチンを含むオキアミなどを食べることで体内(肉の部分;肉の部分に行くのはサケだけで、金目鯛など普通の魚では赤色は皮に行く)に蓄積される。サケは上流まで泳ぎ活性酸素が発生するが、アスタキサンチンが活性酸素を除去する(なお、上流で産卵が終わったサケの身は真っ白になる。サケは元々白身魚。)

②さけ缶との食べ合わせで効率アップになる食材

- ・オリーブオイル … アスタキサンチンは油に溶けやすい脂溶性があるが、油と一緒に摂ると溶けて吸収しやすくなる。

(レシピの例) さけ缶とブロッコリー(ビタミンC・ビタミンEがさらに抗酸化力をアップする)のオリーブオイル炒め

- … オリーブオイルを入れ、にんにく・ブロッコリーを炒めて塩・コショウで味付け、さけ缶を汁ごと入れ5分炒める。

- ・トマト … 「リコピン」成分は抗酸化物質で、油に溶けやすいカロテノイドの一種で、さけ缶の「アスタキサンチン」とお互いの抗酸化力が活性酸素から守り抗酸化力の持続をアップする。

(レシピの例) さけ缶とトマトのサラダ

③その他のレシピ

- ・さけ缶のサラダ … お好みの野菜に混ぜるだけ
- ・さけ缶のみそ汁 … お好みのみそ汁の完成間近にさけ缶を汁ごと入れ軽く煮る。