新しい薬学をめざして 34, 44-51 (2005)

お茶・薬草茶とその効能について

野口　衛

1. はじめに

先に著者は，当地で栽培を普及したい植物の一つブルーベリーについて調査を行い，デルフィニジンやシアニジンなど数種のアントシアニンが眼の不都合を治すのをはじめ動脈硬化症や脳血栓，胃潰瘍の予防からお肌への美容効果まで人間の健康に大いに役立つことを明らかにした[1)]。これらの化合物は，お茶のタンニンやカテキンとも共通のポリフェノールという化合物の範疇に入り，近年その薬効が広く認められるようになっているものである[2)]。

そこで，今回は，ポリフェノールに着目してお茶（紅茶，ウーロン茶等を含む），薬草茶，ハーブティーについて少し文献調査を行ったので，その結果を以下に報告する。

2. お茶の歴史をめぐって[3)]

まずはじめに，我々が知っているお茶の名前を挙げると，緑茶，紅茶，ウーロン茶，プーアール茶，チベット茶，それから番茶…位になるが，これらは全部同じ原料植物，茶の葉っぱから作られ，産地，栽培法，調製法が若干異なるだけである。

すなわち，お茶は，中国の雲南省とタイ，ラオス，ビルマの国境辺り（照葉樹林帯）を原産とする椿とよく似た植物の葉っぱで，5－6 世紀，1500 年前くらいに中国の文化の中に取り入れられ，草カンムリの下に人を書き，その下に木を書く現在の字が生まれたことでも分かるように，人間の生活に深い関わりを持ってきた。そして，日本へは，聖徳太子の時代以降，遣唐使，遣隋使の手によって平安時代の初期には渡来し，815 年には，近畿地方でお茶を植えたという記録まで残されているのである。

しかし，この時期に日本へ渡ってきたお茶は，今日のものとは全く違い，お茶の葉っぱをレンガ状あるいは団子状にかためた団茶という非常に固くて石のようなものであった。そして，これは，カビ臭いというか，森の中で草葉が枯れて堆積した香り，プーアール茶の匂いであり，日本人の嗜好に合わなかったことから，平安時代の 400 年の中に消えてしまったのである。

そして，鎌倉時代初期に栄西禅師により新しいお茶が入ってきた。1214 年には栄西著の「喫茶養生記」という書物が出版され，また同年に栄西が実朝にお茶を進めたという記録が残っているが，これは，今日も続いている抹茶と同じ形のものであったという。

そして，このお茶は，1609 年に平戸からアムステルダム行きのオランダ船でヨーロッパへはじめて渡った訳である。

そして，西洋でも 17 世紀から 18 世紀の途中くらいまでは緑茶を飲んでいたのであるが，彼

らの飲み方でミルクと良く合うのは紅茶である…ということになり，イギリス文化圏を中心に18 世紀から 19 世紀にかけて紅茶文化が広がったのである。

では，何故そんなものがこの時期に流行ったのかということであるが，この時期は，お茶だけでなくコーヒー，ココア，チョコレートのようなカフェインを含む飲み物が同時に普及していることから，前述の熊倉は，「この時代は，イギリスの名誉革命（1688），産業革命（1770頃），アメリカの独立戦争（1776），フランス革命（1789），ナポレオンの皇帝即位（1804）等々急激な近代化の波の中で世界中が非常にストレスの高い状態になっており，カフェインやニコチンのようなある種の鎮静剤，そして，目がぱっちりする覚醒作用をもった嗜好品が求められていた。だからこそ，この時代にお茶を巡って大きな二つの戦争が起こったのだ」と分析しているのである。

この二つの大きな戦争とは，アメリカの独立戦争，もう一つはアヘン戦争である。

アメリカの独立戦争（1775-1783）は，ボストンのティーパーティと言う事件が引き金になって始まった。これは，イギリスがお茶を植民地アメリカへ高い関税をかけて売ろうとするため，アメリカはこれを拒否して密輸をする，するとイギリスは関税を下げて密輸を取り締まる，の繰り返しの中で，お茶が宗主国と植民地の関係を象徴するものだとして，独立派がボストンの港についた船から茶箱を海の中に落として反イギリスの運動を起こす…という事件であるが，これがきっかけになってアメリカの独立戦争が起こったというのである（現在のアメリカのイラク侵略を見ていると，そんなことがあったなんて嘘のような気がするのであるが…）。

もう一つは，もっと大きな戦争，アヘン戦争（1840-1842）である。これは，イギリスは当時中国から莫大な量のお茶を輸入し，銀で支払いをしていたのであるが，これが大変な負担になってきたため，インドでアヘンを作り中国へ密輸して売り，それで得た銀で茶の買い付けをしてロンドンへ送る…という三角貿易をやりはじめた。これは，中国の人民をアヘン漬けにしたことから大きな社会問題になり，中国政府がアヘン撲滅のキャンペーンをやる…，そして，それをきっかけにしてイギリスが中国を侵略した。このように，アヘン戦争を起こすきっかけもお茶であったという訳である。

3. 紅茶の歴史 [4)]

次ぎに，ヨーロッパではじめてお茶についての記録が見られるのは，1545 年，ベネチアの作家ラムジオが，「航海記集成」の中で「茶は，熱病，頭痛，関節の痛みを和らげる。食欲不振や食べ過ぎにも効きめがある」と記載し，また 1560 年，ポルトガル宣教師ダ・クルスが「中国では客にチャというものを出す。これは苦く，渋みがあって色は茶色である。ここではチャはもてなす飲み物，そして薬である」と記載しているのが最初である。そして，1600 年に入り，イギリスの東インド会社が茶を本国へ持ち帰っているが，これは福建省の中国緑茶と烏龍茶であった。

緑茶は，生葉を摘み取り直後に蒸し，手のひらで揉んでから炭火で乾燥するのに対し，烏龍茶は，生葉を水分 2－30%が蒸発するまで放置した後手のひらで揉んで酸化発酵させ，短時間放置後乾燥したものである。そして，17 世紀の初期から中期になって，放置時間を長くし，

発酵を更に進めた紅茶が生まれた。これは，植物自体が龍眼の香りを持ち，また乾燥させるのに使った松の木の香りも移った非常に高貴なものであった。

しかし，生産量が少なかったので，1875 年以降，安徽省祁門市周辺の緑茶の産地で紅茶を生産しはじめ，これが，世界三大銘茶の一つとなった。そして 1915 年パナマで開かれた世界食品展で金賞を取った。これはヨーロッパ仕様で，牛乳紅茶として飲むものであるが，ほとんど輸出用で，中国ではもっぱら緑茶が用いられていた。

また，1823 年にインド，アッサム地方にも似たような植物があることが分かり，イギリス人はこれをインド各地で栽培しようとしたが，うまくいかず，また育った植物からも良い紅茶は取れなかった。その後，1837 年に再度調査を行い，野生の茶を発見，これを栽培，中国式の緑茶を製造しロンドンに送り，好評を博し，アッサムでの製茶事業が開始されることになった。

一方，中国茶の栽培についての検討も続けられ，遂にダージリンで成功し，独特の香りの強い紅茶が生まれた。これは，気温が低いため発酵の進行が遅く，そのため緑色が残り，青っぽさの中にフルーツ系やフラワー系の香りが多く残るのが特徴である。

さらに，セイロン紅茶は，1865 年頃にコーヒーのサビ病が広がったため，これに代わる作物としてアッサムから取り寄せた苗木で始められた。摘み取りは一芯二葉で三枚目の葉の根本までに定め，新芽が出やすくし，また，揉み，乾燥も中国での方法より近代化，機械化されたものであった。

セイロン紅茶は，栽培する土地の標高により以下に示すような特徴が見られ，それぞれにブランド名がつけられている。

・標高 0－600m。低地栽培茶；味は濃厚であるが，渋みはなく，ソフトでまろやか。濃い赤色，香りに特徴はない。ミルクティー用，ブレンド用。(ルフナ，キャンディー)

・600－1200m。中間地栽培茶；重厚な渋み，香りは草いきれ，フルーツに似た甘い香り，色は発酵をやや弱くしているので橙色がかった赤色。(ディンブラ)

・1200－1800m。高地栽培茶 ；1 年のうち数週間だけ，季節風の影響を受け強い香りを持つシーズンティーができる。刺激のある強い渋み，フルーツに似た香りが特徴。(ウバ，ヌワラエリア)

これは，同一樹木でも，風と霧と太陽の条件によって様々な特徴の紅茶ができることを示すものである。

4. お茶の種類と作り方

ここで，お茶の種類について整理しておくと，

① 団茶　茶の葉を固めたもの，削って使う。ex.丸太茶，プーアール茶。
山羊の乳を入れて飲むチベット茶もここに入る。

② 緑茶　中国と日本。栽培，調製加工法に違いがある。
中国茶：葉が大きく，褐色，湯を入れて一旦捨てでから湯を注ぐ。蓋をずらして，隙間から飲む。

日本：抹茶は 1100 年代に中国から来たが，中国では消滅。
玉露は日覆いをして栽培。葉緑素多く，タンパクが残る，（山本嘉兵衛が 1835 に創製）

③ 紅茶　発酵茶。中国原産，ヨーロッパで広がる。発酵過程で花のような香りが出る。
産地：セイロン，ダージリン，アッサムなど。
マツリカ茶，ジャスミン茶など花を入れるのは，これを補うためである。

④ 烏龍茶　半発酵茶　黒色，本来香りが良いが，日本では香りがないのが普及。

⑤ 番茶　日本各地にある。蒸したりカラ炒りしたりさまざま[5]。
お茶を入れることに食事を作るとか家事をするとかの意味をつけ加えている。

⑥ 薬草茶　これは，茶以外の植物を乾燥加工し，飲用にしたものである。
全体として，お茶は，我が国へ最初は貴重なもの，長生きでき，健康になる薬として入って来た。それが今日では科学的に研究され，それらの効能も無視できないことが明らかとなったのである。

5. 中国茶の選び方と効能[10]

中国には発酵度の異なる各種のお茶があり，発酵度と茶葉の色，抽出した水分の色で，緑茶，白茶，黄茶，青茶，紅茶，黒茶の 6 種，またこれに花茶を加えた 7 種に分類されている。そして，発酵度の低いものは身体を冷やす作用（涼性）があり，発酵度が高くなるに従って身体を

表 1．中国茶の効能一覧

症　状	お茶の種類
カゼの予防	菊花茶，緑牡丹茶，キーマン紅茶
目の疲れ・頭痛・肩こり	菊花茶，真珠花茶
のぼせ	菊花茶，緑牡丹茶，西湖龍井茶
イライラ	清茶，菊花茶
吹き出物	菊花茶，東方美人茶，プーアール茶
便秘	鉄観音茶，東方美人茶，岩茶
飲み過ぎ・食べ過ぎ・食あたり	鉄観音茶，プーアール茶
肥満	凍頂烏龍茶，プーアール茶
むくみ	清茶，プーアール茶，荔枝紅茶，玖瑰花茶
冷え性	真珠花茶，荔枝紅茶
ストレス	真珠花茶，荔枝紅茶
貧血	キーマン紅茶
生理痛	玖瑰花（ﾒｲｸﾞｲﾎﾜ）茶
気分の落ち込み	玖瑰花茶
しみ・くすみ・くま	玖瑰花茶

温める作用（温性）が強まると考えられている。このことから，①汗かきの人には涼性の強いお茶を，また冷え性の人には温性の強いお茶を選ぶ。②暑い夏には涼性の，また寒い冬には温性のお茶を選ぶ。③あっさりした朝食には涼性のお茶を，また油っこい料理を食べて胃腸がもたれそうな夜には脂肪を排出する力の強い温性のお茶を選ぶ，という風に使い分けているということである。

我々が寿司を食べた後で緑茶を飲み，ビフテキやカツレツを食べた後で紅茶を飲みたくなるのも，中国のこの考え方と良く一致するものである。

各種中国茶の効能についてのまとめを表１に示す。

6. お茶のカテキンの効能

お茶の効能に関して，以前はカフェインを中心に議論されてきたが，最近では，カテキン類の研究が進み，多くのデータが出されている[6)]。

カテキンはお茶の渋み，苦みの本体であり，一般に緑茶に多いが，発酵時に変化するため，紅茶，ウーロン茶では含量が低下する。また，春の新芽から製造された茶（一番茶）では含量が少なく，遮光によっても含量が下がり，渋み，苦みの少ない旨い茶ができることが知られている。

さらにその薬理作用については，

抗酸化作用	血中のビタミンＣなどの低減を防ぎ，血漿の抗酸化能を維持する。 抗酸化酵素の活性を肝臓や肺において顕著に増加させる。
抗ガン作用	細胞外で変異源性物質に直接作用。代謝活性化を阻害。修復作用。
抗動脈硬化作用	コレステロールの吸収阻害，血小板凝集抑制，
血圧上昇抑制作用	アンジオテンシン変換酵素阻害。
抗菌・抗ウイルス作用	
血糖上昇抑制作用	消化管内の糖類分解酵素活性を阻害，吸収される糖類を減少。
抗アレルギー作用	ヒスタミン遊離抑制効果。細胞膜安定化のため。
消臭，抗う蝕作用	唾液中の蛋白質の分解で生じる匂いを防ぎ，虫歯菌の繁殖を抑制。
抗肥満作用	脂質吸収抑制作用，肝臓での脂質代謝機能の促進，

が知られ，その作用機序についても詳細に論じられており，その効能をもっと意識的に利用すべきとの見解も広がっている。

7. 薬草茶を巡って[7)]

次ぎに番茶とは，硬葉で十分揉まれず，広がった形の緑茶のことで，「各地各様の伝統的製茶法によって作られた非商品としての日常の茶」と定義づけられ[5)]，多くの場合，玄米や麦を加えて焙じられ，玄米茶，麦茶と呼ばれている。そして，その発展形として，ハトムギやエビスグサ，ハブソウを焙じたものも昔から広くお茶として用いられてきた。

そして，その後，お茶以外の薬用植物も，健康を目的に飲用されるようになってきた。その代表的なものは表２に示したとおりで，長年の使用経験をもとにさまざまの効能がうたわれて

いる。また，これ以外にも多くの薬草が用いられているが[8]，それらの効能を科学的に証明した例は現在のところあまりみられない。ただ，これらの植物にはほとんど総てに各種のポリフェノールが含まれ，またポリフェノールには前述のような各種の薬理作用が認められていることから，いずれ指示された効能が完全に証明される時期が来るものと考えられる。

表 2. 健康茶とその効能一覧

生薬名： 効　能：	ドクダミ	アマチャヅル	柿の葉	杜 仲	クコ	ハトムギ	ゲンノショウコ	ハブ	アシタバ	ヨモギ
便　秘	○	○				○		○	○	
冷え性	○				○		○			○
美　肌	○		○	○		○		○	○	
皮膚病	○		○	○		○	○		○	○
カゼ//気管支炎	○	○	○		○	○	○			○
高血圧予防	○	○	○	○	○				○	○
動脈硬化予防	○		○		○				○	○
疲労回復		○		○	○	○				○
滋養強壮		○			○			○		○
健　胃					○	○	○	○	○	○
下痢予防							○			
利尿作用//腎炎	○	○	○	○		○		○	○	
神経痛//リウマチ	○			○		○	○			○
神経安定						○				○
(14)	9	6	6	6	7	9	6	5	7	10

8. ハーブティー

また，これとは別に，ヨーロッパ諸国を中心に歴史的に長い間用いられてきたハーブティーが最近になって我が国でも広く普及している。これはギリシャ医学にその源を持つものであり，明確な効能が証明されたものもあるが，ほとんど科学的解明が行われていないものも残されている。

ハーブの精油を吸入した場合の効能は表 3 に示す通りで，茶剤として用いた場合も活性は弱くなるが同様の効果が期待できる。この他，エッセンシャルオイルには風邪などの感染症の原因となる細菌や，花粉症やアレルギーの原因となるハウスダスト（空気中のカビやダニ）を除去する作用が知られているので，活用するとよい。

アメリカで 1960 年代に一挙にハーブティーが拡大したことがあるが，その理由について，ある文献には「コーヒーや茶に比べて有害とされていたカフェインがわずかであるということ，精神文明をもとめるための媒体であった」と記載されていた[9]。この見解は，キューバ危機

表 3. ハーブエッセンシャルオイルの吸入による効果

名　前	香りの働き	こんな時・こんな人に	こんな場所に
ラベンダー	心身のリラクゼーション	ストレスの多い人/不眠症	寝室・バスルーム
ユーカリ	部屋の空気のクリーニング	花粉症の人・鼻づまり	タバコ,ペットの臭い
ペパーミント	リフレッシュに・清涼感	眠い時，ドライバー	車の中
クラリセージ	幸福感	神経緊張・孤独感	バスルーム
ローズマリー	記憶力・集中力アップ	受験生，デスクワーク	オフィス，勉強部屋
ベルガモット	気分転換・リフレッシュ	精神疲労	化粧室・リビング
イランイラン	強壮・自信快復	不安・落ち込み，優柔不断	パーティーの演出
サンダルウッド	精神集中・瞑想	ヨガ・エアロビクス休憩中	スタジオ

（1962），アメリカ大統領ケネディ暗殺（1963），米軍の北爆開始（1965），中国文化大革命（1966），中東戦争（1967），米黒人指導者キング牧師暗殺（1968），ケネディ暗殺（1968）と続く米国の困難な時期を乗り切るのに，かつてお茶やコーヒーを利用した前述の 18 世紀の激動の西洋の歴史と重なり合わせて，大いに興味が惹かれるものであった。

また昨年末から今年にかけて，米国では麻黄を用いた飲み物の健康障害が問題になり，製造販売が禁止になっている。しかし，我が国では，一部受験勉強中の学生が麻黄配合漢方製剤（ドリンク）を眠気ざましに使用したという事例もあるが，麻黄は覚醒剤原料植物としてきっちり管理されていることもあって，現在のところ見るべき事件は起こっていない。

9. おわりに

以上に示したように，お茶，紅茶，烏龍茶，番茶は共に同じ植物，茶を原料としながら，地域により独特の調製加工法をとり，味はもとより，それぞれ独特の文化的背景を持って発展し，その普及には社会的な影響が大きかったことが明らかとなった。

一方，薬草茶，ハーブティーは，カフェインを含む茶とはまったく別に，元来は疾病の治療を主たる目的として用いたが，茶の場合と同様に，薬から嗜好品的なものに変化して，今日に至っている。しかし，その中には，最近になってやっとその薬理作用が明らかとなってきた多種のポリフェノールを含有するものが多く，これらの健康への影響についても改めて検討されなければならない時期が到来している。

そういう意味で，長年にわたり伝統的に用いられてきた茶や健康茶の人に対する効果を，新しい観点で評価し，活用する方法を考えなければならないといえるであろう。

本稿は，第 8 回御坊市連続講演会（2004.4.29）における講演を文章化したものである。

文　献

(1) 野口　衛，ブルーベリーと私たちの健康，新しい薬学をめざして，32，119　(2003).
(2) 矢ヶ崎一三，天然色素・ポリフェノール類の食理学，FFI Journal，No.195，7-12

(2001).
(3) 熊倉功夫，世界のお茶について，FFI Journal，No.204，60-76 (2002).
(4) 磯淵　猛，紅茶の発祥と変革による比較論，FFI Journal，No.205，76-92 (2002).
(5) 中村羊一郎，番茶の歴史と庶民文化，FFI Journal，No. 203， 66-76 (2002).
(6) FFI Reports,「カテキン」，FFI Journal，No.209，260-265 (2004).
(7) 同書編集部編,「お茶を使った健康料理」，池田書店，p.178-179 (1998).
(8) 伊沢一男監修,「家庭でできるお茶健康法」，ナツメ社 (1995).
(9) ハーブ編集部編,「薬草ハーブ」，誠文堂新光社，p.136 (1995).