

良卓 から

がん予防

井藤久雄

前回はコーヒーを取り上げました。身近な飲み物である緑茶(日本茶)はどうか。興味が持たれます。世界中で飲まれているコーヒーとは異なり、緑茶に関しては日本での研究成果で評価する必要があります。

緑茶は中国原産のツバキ科チャノキの葉を摘み取り、加熱処理して発酵を妨げた茶葉の総称であり、煎茶、ほうじ茶、抹茶、番茶などが含まれます。中国でも緑茶が主流で、ジャスミン茶などがあります。

製法が異なり風味や味も違っています。中国では発酵を抑えるため茶葉を炒めます。日本では蒸すため薄味になります。抗酸化作用は高まり、中国茶に比較して4〜5倍といわれています。中国や台湾では砂糖やレモン果汁を入れて、紅

緑茶 ①

抑制効果多くの報告

茶のような感じで飲まれているようです。ちなみに緑茶の生産量、種類は中国産が圧倒しています。

緑茶に含まれるカテキン類のタンニン、ポリフェノールの一種であり、抗酸化作用があります。その他、覚醒、利尿作用のあるカフェイン、緑茶のうま味成分であるテアニン、ビタミンCなどが含まれています。

緑茶にはほかにも多種多様な効果が示されています。抗腫瘍効果、肥満や高血圧症などの生活習慣病抑制、抗アレルギー作用、抗菌・抗ウイルス作用などです。しかし過剰な期待をかけることは禁物です。緑茶は医薬品ではありません。

1980年代、健康志向の高まりとともに、緑茶の

がん予防効果が注目されるようになってきました。そして緑茶カテキンの抗変異原性(抗発がん性)が基礎研究から次々と示されました。

89年、興味ある研究論文が発表されました。静岡県内の行政区ごとのがん死亡率を検討すると、茶産地では死亡率が低いことが分かったのです。

(ニュージャージー州)のト(EGCG)という物質に注目。ネズミにがんを発生させる実験で、緑茶10杯分に相当するEGCGを含む水を投与した群では、投与しない群と比較してがんの発生が3分の1以下に減少しました。

8553人を対象に行った調査によれば、毎日10杯以上の緑茶を飲む人は①善玉

コレステロール値が高く、悪玉コレステロール値が低い②心疾患の有病率が低い③全年代でがん死亡率が低いことが示されました。

この結果を受けて、同研究所の藤木博太先生らのグループは動物実験で検討しました。博士らはタンニンの成分で緑茶に含まれるエピガロカテキン・ガレート

魚肉やハムなどに含まれるアミン、漬物や魚の干物に含まれる亜硝酸、この二つの物質が体内で合成されてできる発がん物質がニトロソアミンです。この合成を進めるのがたばこや酸(胃酸)で、抑制するのがビタミンCとE、そして茶カテキン。緑茶にはビタミンもタンニンも含まれています。

アミノ酸と糖質が高温調理で反応して生成されるアクリルアミドと、アミノ酸の変性したヘテロサイクリック・アミンには発がん性がありますが、それらにも茶カテキンによる生成抑制効果が報告されています。

【本日のメッセージ】
緑茶は最も健康的で安全な飲み物です。健康な成人なら1日に10杯(約1杯、カフェイン200ミリ相当)飲んでも大丈夫ですが、水分摂取過剰にならないように気を付けてください。

(公益財団法人広島がんセンター理事)