



茶は養生の仙薬なり、延齡の妙薬なり

鎌倉時代の禅僧栄西の著した喫茶養生記には「茶は養生の仙薬なり、延齡の妙薬なり」と書かれています。

お茶が飲まれてきたことには明確な理由があり、単に健康に良いというだけではなく、命を守るために飲み続けてきたということです。

お茶を飲む風習は、人類の英知から産まれたものです。



お茶の持つ秘めたる力

● 身体の錆びつき予防 (抗酸化力)

お茶の最も優れた健康パワーは、強力な抗酸化力にあります。お茶に含まれるカテキンの抗酸化力は、ビタミン E の約 20 倍、ビタミン C の約 80 倍という強力なものです。

● 糖尿病予防

● 高血圧予防

● 動脈硬化予防

● 肥満防止

● アレルギー予防

● 風邪予防

● 虫歯予防

● がん予防

● 抗菌・抗ウイルス作用

代表的な食中毒菌であるボツリヌス菌や病原性大腸菌 O-157 などの致死性の高い毒素を産生する細菌はもちろん、ブドウ球菌や腸炎ビブリオなどの腸内細菌叢における悪玉菌に対しても、緑茶カテキンが強い抗菌力を持つことが知られています。また緑茶のカテキンはインフルエンザウイルスに強い感染防止効果を示します。



上益城茶業青年会会長
日本茶インストラクター
のぐち だい き
野口 大樹 さん

毎日飲むことで病気に強い身体に

子どもの頃からお茶を飲む習慣をつけてほしいとの思いから、郡内の小中学校に「うがい茶」の寄贈を始めたのが8年前。当時は、全国的に珍しい取り組みでした。抗菌・抗ウイルスの効果があるといわれる緑茶のカテキンに注目し、カテキンを最も多く含む夏場の茶葉を「うがい茶」として提供しています。毎日飲み続けることで、お茶の持つ健康成分を有効に摂取できるといわれています。インストラクターとしての知識を広く伝えることで、お茶への親しみを感じてもらっています。このような取り組みをする中で「日本のお茶文化」を守り、お茶を飲む習慣が根付けばと普及に取り組んでいます。