

世界に誇る茶生産地、掛川。

良いお茶を作ろうとする茶農家の営みと努力が実を結びました。
生物多様性の保全と、持続的な自然と共生する生産活動が両立する
この地域は、世界的に極めて希少な価値を持つ農業地域です。



世界農業遺産「静岡の茶草場農法」

この地域では、良質な茶を栽培するために茶畑の畝間に刈敷を行う伝統的な茶草場農法が受け継がれてきました。茶畑周辺には敷草を育てる茶草場が維持管理されています。そこには、「ササユリ」「カワラナデシコ」などの全国的に数が減っている植物や、静岡県の固有種である「カケガワキバタ」など多くの動植物が生息しています。この農法により、人の営みと生物多様性が共存してきました。
*「静岡の茶草場農法」は、2013年に世界農業遺産(GIAHS)に認定されました。



世界農業遺産とは

正式名称を「世界重要農業遺産システム(GIAHS)」といい、グローバル化、環境悪化、人口増加の影響により衰退の途にある伝統的農業や文化、土地景観の保全と持続的な利用を図ることを目的に2002年(平成14年)に創設されたプログラムです。食料の安定確保を目指す国際組織である国際連合食糧農業機関(FAO)が、世界的に重要な農業や土地利用のみならず、生態系や土地景観、習慣、伝統文化など農業に関連する文化的な要素も含め次世代に継承することを目的としています。



世界農業遺産
静岡の茶草場農法



掛川茶で健康



掛川茶

静岡県 掛川市

掛川市役所 環境経済部 お茶振興課

〒436-8650 静岡県掛川市長谷 1-1-1 TEL.0537-21-1216 FAX.0537-21-1212

<http://www.city.kakegawa.shizuoka.jp/>



2015年3月発行

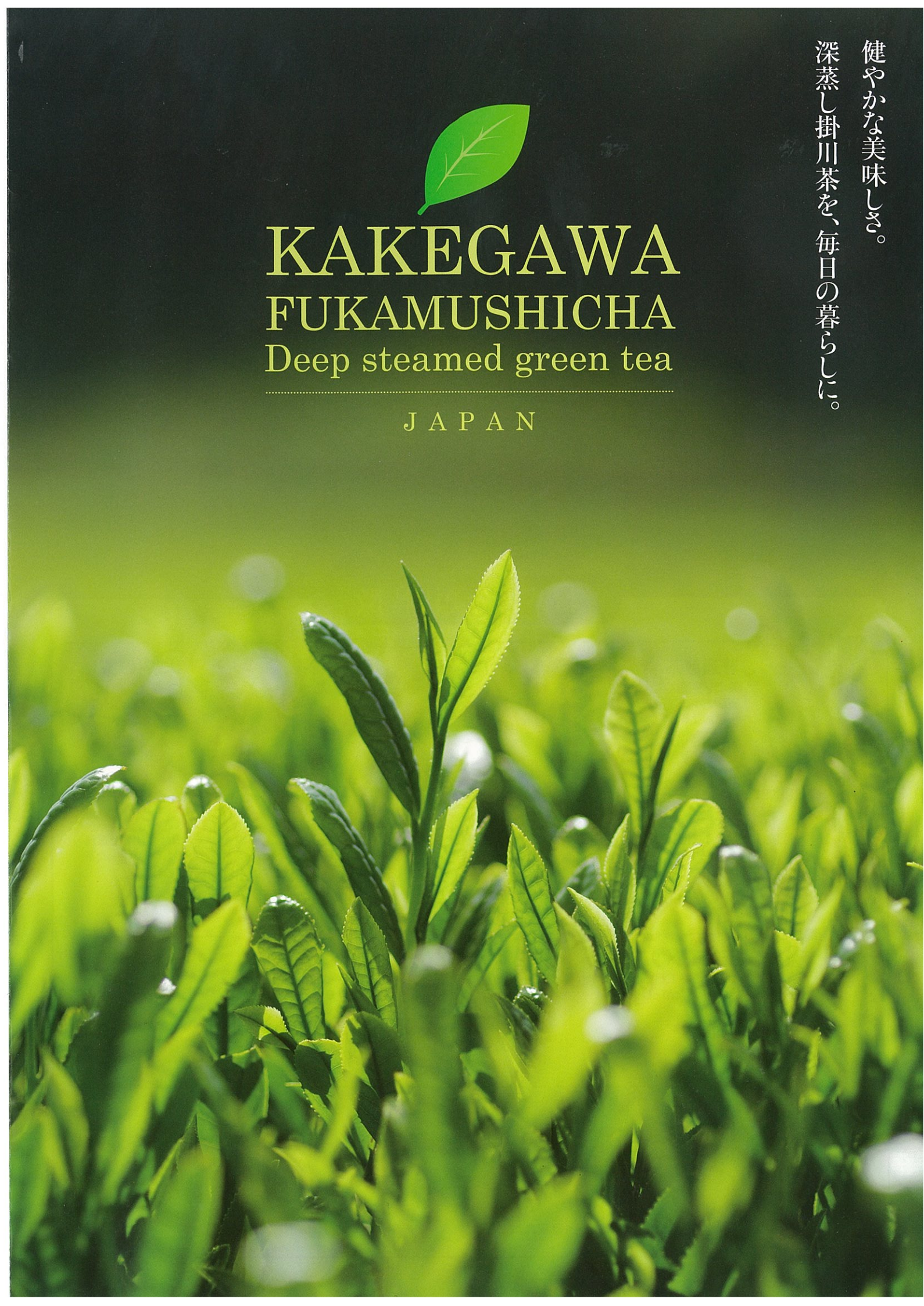
健やかな美味しさ。
深蒸し掛川茶を、毎日の暮らしに。



KAKEGAWA FUKAMUSHICHA

Deep steamed green tea

JAPAN



掛川茶のある暮らし。

掛川市は、お茶の生育に適した気候と豊かな自然環境に恵まれた、国内屈指の茶生産地です。掛川の茶葉の特性に合った製法による、特産の「深蒸し茶」は、濃厚な緑色と自然の甘みを持つ、味わい深い緑茶です。陽射しをたっぷり浴びた茶葉は、深く蒸すと組織がほぐれ、生活習慣病の予防効果があると言われるカテキン、テアニンに加え、βカロテン、ビタミンE、クロロフィルなどの成分が、特に多く抽出されます。健やかな未来のために、掛川の人びとの暮らしとともにある深蒸し掛川茶を、ぜひご活用ください。

日本の人口10万人以上の市区町村の中で、がんによる死亡率が日本一低く、高齢者の医療費も全国平均と比べて20パーセント以上も低いのが静岡県掛川市です。さらに、掛川市は静岡県の平均と比べて、心疾患で亡くなる方が15パーセントほど、脳血管疾患で亡くなる方が30パーセント近く低いこともわかっています。

●厚生労働省人口動態統計特殊報告および日本医療政策機構・がん政策情報センターの資料を参考
●掛川スタディ(平成21年6月～24年3月 掛川市の農林水産省委託事業)を参考



お茶の分類と特徴

■ 製法による

- 不発酵茶(緑茶)**
 - 普通煎茶** 茶葉を普通に蒸した一般的な茶
 - 深蒸し茶** 茶葉を深蒸しして洗みを抑えた茶
 - 玉露・かぶせ茶** 直射日光を避けて栽培・加工し、旨味を増した高級な茶
 - 抹茶(碾茶)** 直射日光を避けて栽培・加工し、石臼で碾(ひ)いて粉状にした茶

■ 栽培法と加工法による

- 番茶** 夏以降に収穫期した硬めの葉を使った茶
- 粉茶** 仕上げ工程で選別された粉状の茶
- 芽茶** 仕上げ工程で選別された芽先を使った茶
- 茎茶** 仕上げ工程で選別された茎を使った茶

■ 加工法による

- 玉緑茶(ぐり茶)** 加工の最終工程で形状を丸く仕上げた、さっぱりした茶
- ほうじ茶** 強火で炒った香ばしい茶
- 玄米茶** 炒った玄米を混ぜた茶

蒸し製(日本式)

◎ここでは一般的な分類とその種類をご紹介します。この他、品種・産地・収穫期・製法・商品形状などによって数多くの茶や表現の仕方が存在します。

不発酵茶(緑茶)

- 玉緑茶** 鉄製の釜で炒った香り豊かな丸形状の茶
- 釜炒り製(中国茶)**

半発酵茶

- 烏龍茶** 緑茶と紅茶の中間に位置する香り高い茶
- (酵素による酸化)**

発酵茶

- 紅茶** 葉を完全発酵させた橙紅色の茶
- (酵素による酸化)**

緑茶の成分と生理作用

緑茶の成分とその生理作用についてご紹介します。

不溶性成分 70～80%

- **食物繊維(30～40%)**
⇒便秘防止、大腸がん、心疾患、糖尿病などの予防
- **タンパク質(グルテリン)(約24%)**
⇒栄養素
- **β-カロテン(13～29mg%)**
⇒プロビタミンA、抗酸化、抗がん、心疾患、白内障などの予防、免疫能増強

水溶性成分 20～30%

- **カテキン類(10～18%)**
⇒抗酸化、抗突然変異、抗がん、血中コレステロール上昇抑制、血圧上昇抑制など
- **複合タンニン(0.4%)**
⇒抗酸化、抗がん
- **フラボノイド(0.6～0.7%)**
⇒抗酸化、抗がん、血管壁強化、冠状動脈心疾患予防、消臭
- **カフェイン(3～4%)**
⇒中枢神経興奮、眠気防止、強心、代謝促進
- **複合多糖(0.6%)**
⇒血糖上昇抑制
- **ビタミンC(150～250mg%)**
⇒抗壞血病、抗酸化、ニトロサミン生成抑制、抗がん、かぜ予防、抗アレルギー、免疫系増強など



- **ビタミンE(25～70mg%)**
⇒抗酸化、ニトロサミンの生成抑制、抗がん、糖尿病、心疾患、白内障などの予防、免疫能増強
- **クロロフィル(0.6～1.0%)**
⇒がん予防、抗突然変異、抗潰瘍、消臭
- **ミネラル(不溶性)(2～3%)**

- **ビタミンB2(1.4mg%)**
⇒口角炎予防、抗酸化
- **テアニン(0.6～2%)**
⇒血圧降下、脳・神経機能調整
- **γ-アミノ酪酸(GABA)(0.1～0.2%)**
⇒血圧降下、抑制性神経伝達物質
- **サポニン(0.1%)**
⇒抗喘息、抗菌、血圧降下
- **香気成分(1～2mg%)**
⇒アロマテラピー
- **食物繊維(ペクチン)(可溶性)(3～6%)**
⇒胆汁酸排泄促進、血中コレステロール低下
- **ミネラル(3～4%)**
⇒フッ素:虫歯予防
亜鉛、マンガ、銅、セレン:抗酸化、がん予防

緑茶の機能性

医学界において今までに研究・発表されているお茶の機能についてご紹介します。

- **発がん作用抑制効果**
緑茶カテキン類が、がんを誘発する原因をおさえる極めて高い作用がある。
- **動脈硬化・脳卒中予防・血圧降下**
血中上昇物質の生成阻害作用があり、善玉コレステロール(HDL)がふえて動脈硬化を予防。特にγ-アミノ酪酸(GABA)の含量を高めたお茶は血圧降下に大きな働きをする。※「掛川スタディ」にて掛川茶で実証。
- **血糖値降下作用**
ポリサッカライド(茶多糖)効果により糖尿病の予防効果がある。
- **虫菌予防・口臭抑制**
カテキン類やフッ素が虫菌予防に、フラボンは口臭予防に有効な働きをする。
- **食中毒予防**
お茶の殺菌力は、コレラ菌、赤痢菌、腸炎ビブリオ、さらに病原性大腸菌O-157やロタウイルスに対して有効性がある。
- **知的作業能力・運動能力の向上**
カフェインは中枢神経に興奮作用をもたらし、知的作業能力や運動力を高める。強心作用や利尿作用を示し、精神に安らぎを与える。
- **老化防止**
緑茶には私達の体内のフリーラジカルや過酸化脂質の生成を抑え、老化を防ぐとして、ビタミンEを上まわるほどの効果や、突然変異抑制作用や抗酸化作用がある。
- **美容と健康**
緑茶のビタミンCは比較的熱に強く保存にも優れている。ビタミンCの大量摂取によりウイルス感染への抵抗性が増し、病気予防や治療にも効果がある。肌に弾力性を与え水分の減少を防ぎ、肌の色を黒くするメラニン色素の生成を抑制する。
- **ノン・カロリーで豊富なミネラル**
多くの微量元素・ミネラルを豊富に含み、アルカリ度が高いため、肉・卵・米など酸性食品による体内の酸性化を防ぐ。カロリーはゼロ。

