掛川茶のある暮らし

掛川市は、お茶の生育に適した温暖な気候と適度な雨量、豊かな自然環境に恵まれた、
国内屈指の茶生産地です。陽射しをたっぷり浴びた掛川産の茶葉は、葉肉が厚く、カテキンを多く含みます。
この特性にあった製法で作られたお茶が、特産の「深蒸し茶」です。

掛川茶は、生産者の荒茶の出来栄えを競う全国茶品評会深蒸し煎茶の部で、全国最多の産地賞を、また茶商社の仕上げ技術を競う品評会でも最高位の賞を受賞しています。掛川茶を支える生産者と茶商社の卓越した技術によって味と香りが引き出され、全国でその品質の高さが評価されています。

深蒸し茶の特徴

蒸し工程において、茶葉を普通の煎茶よりも2～3倍長く蒸す製法でつくられたお茶です。
深く蒸し、葉の芯まで熱をとおすことで茶葉の組織がほぐれ、細かく粉の多いお茶に仕上がります。

それにより、

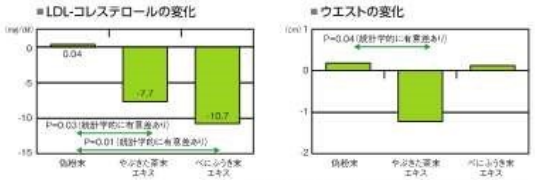
味　：渋みが少なく、まろやかでコクのある旨み
香り：深みのある芳醇な香り
水色：鮮やかな濃い緑色

栄養：カテキンやビタミンC、お茶をいれた際に茶葉そのものが含まれるため、水に溶けにくい食物繊維やミネラルなどの有効成分がより多く抽出される

緑茶の生活習慣病予防効果が明らかに!!

緑茶の健康増進効果を証明するため、平成21年6月から掛川市民を対象として「掛川スタディ」と呼ばれる、大規模な研究が行われました。研究の結果「お茶をたくさん飲む」という市民の習慣が、生活習慣病予防に効果的であることが裏付けられました。

掛川産やぶきた茶エキス粉末の入ったカプセルを
12週間飲み続けた人は
■悪玉コレステロールが平均7.7mg/dl減少
■ウエストが平均1.2cm細くなった



Igarashi.Y. et al., Food Nutr Res. 61, 1334484 (2017).

お茶の分類と特徴

不発酵茶（緑茶）

■製法による

普通煎茶
茶葉を普通に蒸した一般的な茶

深蒸し茶
茶葉を深蒸しして渋みを抑えた茶

■栽培法と加工法による

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

■形状や部位による

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

粉末茶
煎茶を粉末状に加工した茶

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）

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）

◎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。

緑茶の健康効能

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。

● がん
茶カテキンは、発がん物質などによりできたDNAの損傷を除去修復して正常に戻すことや、がんの原因となる遺伝子の突然変異を抑えると考えられています。

● 虫歯・口臭
茶のフッ素は歯の表面を強くし、虫歯にならない抵抗力をつけます。また茶カテキンは虫歯菌の繁殖を抑える効果があり、さらに口の中の悪臭物質を吸着して口臭を防ぎます。

● 食中毒
茶カテキンは、コレラ菌、大腸菌O-157やロタウイルスなどの病原菌に対して強い殺菌効果があり食中毒を予防します。また腸内の悪玉菌を殺し、ビフィズス菌などの善玉菌を増やします。

● 肥満
茶カテキンを継続的に摂取することで、脂質が燃えやすくなり、体脂肪が減少します。またカテキンはでんぷんなどの糖質の分解を防ぎ、ブドウ糖としての吸収を抑え、結果として肥満を防止すると考えられています。

● 動脈硬化・高血圧
お茶を飲むことで、善玉コレステロール(HDL)が体内にふえ、動脈硬化を予防します。また茶カテキンには血圧の上昇を抑える作用があります。

● インフルエンザ
茶カテキンには強い抗ウイルス作用があり、インフルエンザウイルスを不活化させることがわかっています。

● 美容・老化
茶のビタミンCは熱に強く保存にもすぐれた特性があり、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します。

● 老化
カテキンやビタミンCには、無差別に体の組織を損傷させる活性酵素の発生を抑制・消去する、強い抗酸化作用があり、老化を防止します。

● リラックス効果
アミノ酸の一種のテアニンは、脳の神経細胞に作用してリラックスさせる効果や、ストレスをやわらげ、安眠を促進するなどの効果があります。

お茶に含まれるさまざまな成分の人への作用は、詳しい解明がされていないものもあります。今後さらに研究が進むと期待されています。