# 日本茶

*Japanese tea*

そろそろ新茶が飲める季節となりました。新茶は、3月末～5月中旬頃にかけて採れる新芽のお茶です。日本茶は、古くから日本人の生活と共にあり、文化としても国内外問わず親しまれています。さらに、日本茶には驚くべき健康・美容効果があり、近年ではその効用にも注目されています。
また、お茶は入れて飲むだけでなく、飲み終わった後の茶殻も暮らしの中で活用できます。今回は、日本茶の歴史や栄養効果、産地などについて、紹介していきます。

［協力］公益社団法人日本茶業中央会
［住所］〒105-0021　東京都港区東新橋2-8-5 東京茶業会館5階　［HP］https://japanteaaction.jp/

## 1 中国から日本へ、日本茶が確立されるまで

日本茶の茶葉は、烏龍茶や紅茶と同じチャノキ（茶樹）という植物の葉から作られています。茶葉の発酵によって、日本茶・烏龍茶・紅茶にその違いは分けられます。茶葉は、摘み取った時点から酸化発酵が始まり、烏龍茶は少しだけ発酵させた半発酵茶、紅茶は完全に発酵させた発酵茶。日本茶は不発酵茶で、発酵させずに製造したものです。

お茶の始まりは約5000年前、中国で農業と漢方薬の基礎を築いたとされる「神農（しんのう）」が、草木の薬効を調べるために自身の身体を使い、毒にあたるたびにお茶の葉を噛んで解毒したことが始まりといわれています。また約1260年前（西暦760年）に、唐の文筆家である陸羽が著した世界最古のお茶の専門書『茶経』には、「茶の飲たるは神農氏に発す（お茶を飲み始めたのは神農氏からである）」という記述が見られます。

日本には、約1200年前の平安時代の初期、遣唐使や留学生によってお茶が伝わったとされています。日本に伝わった当初、お茶は大変貴重なもので、僧侶や貴族階級など、限られた人にしか口にすることができませんでした。

お茶が庶民にも普及したのは約690年前の鎌倉時代に入ってから。臨済宗の開祖・栄西（えいさい）が宋から帰国の際にお茶の種子を持ち帰り、各地で蒔いたことで日本でも茶葉の栽培が広がっていきました。江戸時代になると、煎茶の祖と呼ばれる永谷宗円（ながたにそうえん）によって、285年前（西暦1738年）「永谷式煎茶」という日本茶の製造法が生まれました。この製法は「宇治製法」と呼ばれ、中国茶にはない鮮やかな色や甘味と香りを出すことができ、これ以降全国の茶園に広がり、日本茶の主流となっていきました。

## 2 古くから知られていた日本茶の効果

中国では古くから、お茶は薬や解毒剤として使われ、日本に伝わった当初もお茶は薬として輸入されていました。お茶を飲むことを「一服」という言葉は、薬として飲んでいたことから由来するといわれています。

また、臨済宗の開祖・栄西が著した『喫茶養生記』には、お茶が健康に良いという内容も記されています。現代では、お茶の研究も進み、さまざまな効果が知られるようになりました。

特に注目したい成分は、カテキンです。カテキンには抗酸化力があり、若々しい身体を保つ働きのほか、生活習慣病の予防・改善効果があるといわれています。

また、メラニンの生成を抑える働きをサポートするビタミンCも豊富に含まれており、美肌づくりに欠かせないビタミンEとビタミンAも含まれています。

日本茶を飲んだとき、ホッとした気持ちになるのは、日本茶のうま味成分であるテアニンの効果。テアニンは、リラックス効果やストレス緩和、睡眠の質の向上に役立つといわれている成分です。

さらに、日本茶にはフッ素が含まれており、虫歯菌の活性化を抑制。カテキンの殺菌・消臭効果によって口臭予防にも役立てられています。

## 3 主な日本茶の産地

日本は南北に長く、標高差もある国です。そのため、地域によってお茶の栽培の時期が異なり、南の地域では3月下旬～4月上旬に新茶の時期を迎えます。その後北上し、5月頃まで新茶の時期が続きます。日本茶はそれぞれの地域で味わいや香り、製法など異なるお茶が作られています。

お茶の産地として有名な静岡県では、全国の荒茶の39%が生産されており、全国1位の生産地。静岡茶・掛川茶・本山茶などのお茶が栽培されており、本山茶は、徳川家康も愛した高級煎茶として知られています。2位の鹿児島県で生産されるお茶には、かごしま茶・知覧茶などがあり、日本一早い新茶の産地として知られています。3位の三重県は、伊勢茶で有名な産地。煎茶、深蒸し煎茶、かぶせ茶などが生産され、鈴鹿山系で栽培されるものは、伊勢茶を代表する上質な味わいのお茶として、好まれています。

そのほかにも、宮崎県の宮崎茶、佐賀県の嬉野茶、福岡県の八女茶、京都府の宇治茶、奈良県の大和茶・月ヶ瀬茶、岐阜県の美濃いび茶・美濃白川茶、愛知県の西尾の抹茶、埼玉県の狭山茶などが、日本茶の主な産地となっています。

## 4 お茶をもっと活用しよう

日本茶を飲むと残る茶殻は、暮らしの中でも便利に活用できます。よく知られるのは、よく絞った茶殻を畳に撒き、ほうきで掃く掃除法。茶殻がほこりを吸着して目に詰まった小さなごみをきれいに取ることができます。

また、半乾燥させた茶殻を布に包んで床や柱を磨くと、つやつやに仕上げることができます。乾燥させた茶葉は、天然の消臭剤としても活用できます。殺菌効果もあるので、家の中のニオイが気になるところに置いたり、キッチンの衛生管理などに活用できます。そのほかにも、茶殻を植木の根元に振りかけると、天然の肥料として使えます。

茶殻には日本茶の成分も残っており、鉄鍋を手入れする際に、抗酸化作用によって錆び防止に役立ちます。さらに、茶殻をお茶パックに入れて浴槽に浸けると、美肌効果も期待できます。

健康・美容の維持だけでなく、さまざまに活用できる日本茶。日常的に飲む習慣をつけて、健やかな毎日の暮らしに役立ててください。