



# 静岡健康倶楽部

## レター

二〇〇八年 五月号

### 今月の TOPICS

- ★ お茶の農薬について
- ★ もっと知りたいお茶のこと～抗酸化作用って結局どうということなの？
- ★ 連載シリーズ◆メタボって結局何なの？◆ 第二回 ～糖尿病について～
- ★ お茶を見直そう

#### ★ お茶の農薬について

いよいよ新茶の季節となりました。静岡県内では「新茶」の文字が溢れています。新茶Ⅱ春に初めて生産されるお茶。一番茶全部をいうこともあり、店頭では四月～五月に収穫されたものが新茶として売り出されます。

そこで今回はお茶に散布される農薬について勉強したいと思います。

一般的には**一番茶**（五月上旬頃収穫）されるものには**二種類**、**二番茶**（六月～七月頃収穫）には**十三種類**、さらに**三番茶**（八月頃収穫）には**七種類**もの農薬が散布されています。これは行政や業界が農家に指導していることなのです。

新茶（一番茶）という出たばかりの新芽で農薬のイメージはありませんが、すでに二種類の農薬が散布されているんですね。

お茶に使用されている主な農薬は殺菌剤、殺虫剤、除草剤合わせて五十種類位。その中には『劇物』とされる薬も含まれています。中国茶の中には一番煎じはこぼして、二番煎じから飲むことがあるのをご存知ですか？これは残留農薬を飲まないためには正しい方法なのです。ところが日本茶は一番煎じが美味しいので残留農薬が少ないものを選んで飲む必要があります。残留農薬が少ないお茶、それよりもやはり安心して飲めるのは農薬を使用しない「無農薬茶」か「有機栽培茶」ですね。



この『無農薬茶』と『有機栽培茶』の違いはご存知ですか？

『無農薬茶』は農薬を使用していない栽培法で出来たお茶。

『有機栽培茶』は

- 種まき又は植え付け前二年以上禁止された農薬や化学肥料を使用していない田畑で栽培する事。
- 栽培期間中も禁止された農薬、化学肥料は使用しない
- 遺伝子組み換え技術を使用しない。

この条件を満たして初めて有機認証

「JAS」が与えられるのです。有機認定は農林水産省登録の認定機関によって行われます。



有機栽培茶の方が厳しい審査を通過した信頼できるお茶と言えるでしょう。

静岡健康倶楽部はその点に注目し、スーパー野生類茶に使用する緑茶は有機栽培茶にこだわっています。粉末にして茶葉全てを摂取するためには安全性が一番重要です。そして静岡県産へのこだわり。静岡の綺麗な空気と水がある恵まれた環境で作られたお茶には自信があります。

お茶だけでなく、「オーガニックレストラン（カフェ）」という言葉を目にするようになりましたね。「有機栽培」された野菜や農作物を使用したお料理を食べさせてくれます。これからますます増えてくることでしょう。残留農薬が問題視されている今、多少高額でも安全で美味しいものを食べたいですね。

## もっと知りたいお茶のこと。PART4 抗酸化作用って結局どうということなの？

人は呼吸し酸素を活用することでエネルギーを生み出して生きています。ところが、体内に取り込まれた酸素の約2%は化学変化を起こし、生体を酸化させる力の強い“**活性酸素**”に変わります。すべての活性酸素が悪いわけではありません。外界から侵入する**細菌などを退治**するのも活性酸素です。しかし、活性酸素が**増え過ぎると生体自体を傷付けて**しまいます。細胞を破壊することでガンの原因になったり、女性の敵「シミ」の原因になったりします。そうならないためにも「**抗酸化物質**」を摂取することが重要となります。

●**抗酸化物質=ポリフェノール、茶ポリフェノール（カテキン）、ビタミンC・E**など

常に体内で発生している活性酸素。活性酸素が増加する原因の1位は精神的ストレスです。

**1スティックあたり200mgのカテキン**が含まれているスーパー野生類茶を飲んで「抗酸化生活」しましょう

連載シリーズ◆メタボって結局何なの？◆ 第二回 ～糖尿病について～

まず、糖尿病には二種類あります。インスリン注射が不可欠なインスリン依存型糖尿病（Ⅰ型）と飲み薬や食事療法で治療を行う非インスリン依存型糖尿病（Ⅱ型）があります。Ⅰ型は生まれつきの体質の方で、40代～50代を中心に発症する糖尿病のほとんどがⅡ型です。

血液中におけるブドウ糖の濃度（血糖値）が普段 80～140mg/dl という狭い範囲に調整されていますが、この血糖値をコントロールしているのがインスリンというホルモンです。何らかの原因でインスリンの分泌が不足すると食べ物から摂ったブドウ糖がうまく処理できなくなり、血液の中にブドウ糖がたまってきます。そのとき、ブドウ糖がタンパク質と結合してできた糖化タンパクが活性酸素を激増させて、様々な合併症を引き起こします。さらに、高血糖状態が長く続くとブドウ糖が尿に混じって漏れ出します。これが典型的な糖尿病の状態です。

<血糖値の検査>

空腹時血糖値が 110mg/dl 以下でグルコース投与 2 時間後血糖値が 140mg/dl 以下…問題なし

空腹時血糖値が 126mg/dl 以上でグルコース投与 2 時間後血糖値が 200mg/dl 以上…糖尿病域

いずれかをみたすものでも糖尿病型と診断されます。



のどが渇く、尿の量や回数が増える、切り傷が治りにくい、目がかすむ、歯槽膿漏がひどくなるなど、さまざまな症状が現れるようになります。糖尿病が悪化すると動脈硬化になりやすく、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病性白内障を起こす危険性があります。

糖尿病が気になる方は食事療法と運動療法を基本にしながら、血糖値の上昇を緩やかにしたり、食後の血糖値を下げる働きのある食品やサプリメントを活用したいものです。

静岡健康倶楽部がお茶のサプリメントを開発した理由はお茶の産地静岡ということもありますが、お茶の秘めたるパワーを活用しない手はないと思っただけからです。お茶に含まれるビタミン類、カテキン類、フラボノイド類、カフェイン、サポニン、γアミノ酪酸、ミネラル等の多くの成分の機能の多様性は他の植物や食品には例を見ないものであることが世界の多くの研究者によって究明されています。お茶は身近すぎて本当の良さが見過ごされている気がしてなりません。さまざまなサプリメントが世の中に溢れかえっていますが、個別に色々と摂取する必要がないぐらいの「お茶」研究が進むにつれ、緑茶には**コエンザイム Q10 も含まれている**という発表が出たことも。（静岡県立大学 富田名誉教授ら発見）それは全て煎茶ではなく粉末茶で摂取することが条件なのです。



お茶の季節だからこそお茶を見直そう！

2005 年の中日新聞に載りました！  
コエンザイム Q10 は水に溶けないんですね～



静岡健康倶楽部レターに関する会員の皆様からのご意見・ご要望をお待ちしております。  
また、スーパー野生類茶へのご感想もお寄せ下さい。  
こちらの紙面に掲載させていただきます。