

お茶を飲んで、脳を労わろう



どのような気分のときでも、あなたのニーズに応えるお茶があるものです。ホットでもアイスでも、お好みでどうぞ。お茶の種類は、数え上げればきりがありません。胸のむかつきには、例えば、ジンジャーやミントティーなどが効果的です。緑茶などは、エネルギーや注意力を高めるのに効果を発揮し、夜のリラックスのお供にはカモミールなどがおすすめです。

しかし、お茶の利点は、リフレッシュや栄養補給をはるかに上回ります。種類によっては、お茶にはこのような効能があります。

- ・強力な抗酸化物質で老化と戦う
- ・免疫システムを強化する
- ・消化器系を癒す
- ・[心臓病](#)のリスクを軽減する
- ・頭痛を和らげる

お茶は、健康に欠かせない効能がたっぷりの爽やかな飲み物です。そして、最近の研究によると、お茶が脳にもたらすメリットまで、明らかになりました。

お茶が認知機能低下を防ぐ可能性が、研究で明らかに

最新の研究によると、毎日のお茶の摂取が、老化に関連した認知機能低下のリスクを減らす可能性が、明らかになりました。

シンガポール国立大学実施のこの研究には、55歳以上の中国人約1000人が参加し、7年間にわたって調査が行われました。

研究者は、参加者の認知機能の状態、お茶の摂取状況、生活習慣、行動、病状、社会活動に関する情報を収集しました。

この調査から、研究チームはいくつかの注目に値するデータを獲得。

定期的にお茶を摂取した参加者では、老化に関連する認知機能低下に悩まされる可能性が最大50%低い、という結果が得られました。

言い換えれば、お茶が脳を老化から守る効能が発見されたのです。

しかし、発見はこれでは終わりません。

アルツハイマー病に遺伝的に罹患しやすい人（APOE e4 遺伝子の所有者）についても、**研究中に、認知機能低下リスクの減少**が見られました。

研究を統括したフェン・レイ准教授は、「研究データからは、“毎日のお茶の摂取といった簡単で安価な生活習慣による、末期の神経認知障害発症リスク減少の可能性”が示唆されている」とコメントしました。

ここで、こんな疑問がわくはずです。「…なんてすごい効能なんだ！でも…お茶の中でも、どの種類が脳に効くのか…」

緑茶、紅茶、ウーロン茶を飲み、脳を労わる

ハーブティーには多くの利点がありますが、脳の機能低下を防ぐためには、茶植物由来のお茶が欠かせません。つまり、緑茶、紅茶、ウーロン茶が狙い目です。

フェン・レイ氏は、お茶から得られる長期的な利点は、カテキン類、テアフラビン類、テアルビジン類、およびL-テアニン類などの、茶葉中の生理活性化合物によるものと考えられている旨を述べています。

また、認知機能の低下から脳を保護するのに役立つとともに、これらの化合物は、抗炎症および抗酸化効果ももたらしてくれます。

ただし、注意点もあります

お茶を飲むことで、健康上のメリットを数多く享受することができます。そのような意味で、今回ご紹介した研究結果は、この事実を裏付けする証拠の一つにすぎません。

ただし…ここで、一つの注意点があります。

オーガニックのお茶を飲まない…メリットよりも害の方が大きくなるかもしれません。というのも、非オーガニックのお茶は通常、私たちの健康を害する恐れのある、農薬で汚染されているからです。

例えば、[ある検査](#)によると、10種類のお茶製品のうち8種類が複数の化学物質を含み、さらにその一部は許容限度を超えていました。

これらの農薬のほとんどは、私たちの健康にとって非常に有害です。いくつかは発癌性物質であり、ホルモン障害に関連しているものもあり、さらに、一部は神経毒性と考えられ、脳に障害を引き起こします。

一方、オーガニックのお茶には、当然、有害な農薬は含まれていません。オーガニックを選ぶことで、厄介な副作用を心配することなく、安全にお茶を飲み、同時に健康上の多くのメリットを享受することができます。

