



お茶の殺菌作用は、どんなところにあるの

お茶のしずみに、殺菌効果がある

最近、日本茶を飲むと、がんになるのを防いでくれるとか、殺菌作用があるとかいわれています。その効果があるのは、お茶を飲んだとき感じる「しずみ」のもとになっているタンニンです。もっとくわしくみれば、タンニンの1種であるカテキンという成分が、強い殺菌効果をもつことが、実験などでわかってきたのです。

お茶は食中毒も防ぐ

すし屋で、大きな茶わんで出されるお茶には、たっぷりカテキンが入っていて、食中毒を防ぐ役目もしていると考えられています。カテキンには、食中毒の原因になる細菌を、殺したり、菌が出す毒素を効かなくするはたらきがあることが、わかったのです。

実験により、コレラ菌、サルモネラ菌、せきり菌、百日ぜき菌などを殺す効果があり、コレラ菌や黄色ブドウ球菌などの出す毒素を、効かなくする効果があることもわかりました。

よく効く薬がまだない、インフルエンザのウイルスにも、カテキンは効果があるという、実験データが出ています。インフルエンザがはやっているときは、外出から帰ったら、日本茶でうがいをするだけでも、予防効果があるそうです。

お茶で、虫歯も予防できる

また、カテキンの殺菌効果で、虫歯菌や歯周病菌、口をくさくさする原因菌などがやっつけられて、虫歯や歯そうのうろう、口しゅうなどの予防効果があるといわれています。

胃がんの原因の一つといわれる、ピロリ菌を殺す効果がわかり、お茶をよく飲む生産地では、胃がんが少ないといわれていたことが確かめられました。（監修・矢野 亮）

