

Weekly Report



創立：1980年(昭和55年)1月10日
 会長：湯澤 信雄
 幹事：山口 哲司
 クラブ広報委員長：鈴木 実
 例会日：毎週木曜日PM12:30～
 会場：ビルドシ名古屋

事務局：460-0003
 名古屋市中区錦1-13-19
 名錦ビル7F
 TEL：052-211-3803
 FAX：052-211-2623
 MAIL：2760_nagoya@mizuho-rc.jp
 URL：http://www.mizuho-rc.jp/

ロータリーは機会の扉を開く

2020-21年度
 国際ロータリーのテーマ
 ロータリーは機会の扉を開く
 (ROTARY OPENS
 OPPORTUNITIES)

2020-21年度
 名古屋瑞穂ロータリークラブ
 会長のテーマ
 「原点に戻ってロータリーを楽しみ、
 力を発揮しよう」

第1958回例会

クラブテーマ：「熱田の杜・友愛・気品」

2021年4月8日(木) 晴 第32回

司会：榎田篤弘会場委員
 歌唱：「我等の生業」
 ゲスト：(株)妙香園 代表取締役 田中良知さん

会長挨拶

湯澤信雄会長

皆さんこんにちは!!今週の5日(月)、6日(火)と愛知県内で聖火リレーが行われ、そして本日8日は、三重県内を走っているようです。この「聖火」ですが、ギリシャのオリンピアで灯される火のことで、オリンピックの象徴でもあります。古代オリンピックでは、1928年のアムステルダムオリンピックで再び導入されて以来、近代オリンピックの一部であり続けています。

現在でも聖火はギリシャのオリンピアで採火されています。皆さんテレビのニュースなどでご覧になったことがあると思いますが、オリンピアのヘーラーの神殿跡で太陽光線を凹面鏡で集め、女神ヘスティアを祀る11人の巫女が集火しています。ちなみに、ニュース等で流れる映像はリハーサルのもので、本番は神聖な儀式という事で非公開で行われるようです。また、男子禁制の儀式という事でしたが、最近では、どうか差別問題など色々と言われているのでわかりませんが…。

また、聖火リレーは1936年のベルリンオリンピックから始まった様です。ゲルマン民族こそがヨーロッパ文明の源流たるギリシャの後継者であるというヒトラーの思想から生み出された様ですが、いずれにしても聖火リレーも現在では、オリンピックの一部となっています。

回を重ねるごとに輸送にも凝った演出が用いられるようになって来て、1976年のモントリオールオリンピックの時には、聖火を電子パルスに変換し、アテネから衛星を経由してカナダに送り、レーザー光線で再点火が行われました。

ネイティブアメリカンのカヌー、ラクダ、コンドルを使った輸送もありましたし、2000年のシドニーオリンピックの際は、グレートバリアリーフの海中をダイバーによるリレーも行われました。

今回、コロナ禍の中聖火リレーが無事に終わり、7月にはオリンピックが安全に行われることを願っています。



出席報告

広瀬弘幸出席委員

会員71名 出席53名(出席計算人数54名) 出席率 82.8%

ニコボックス

広瀬弘幸ニコボックス委員

- ・長男がやっと社会人になりました。 **山口 哲司さん**
- ・今日は結婚記念日です。妻と祝いたいと思います。 **杉山 裕一さん**
- ・今日は花まつりです。合掌 **内田 久利さん**
- ・オーガスタでマスターズが始まり、ゴルフシーズンがきました。
自分の調子上がりませんが、楽しみです。 **田中 宏さん**
- ・北岡さん、杉山さんお世話になりました。
楽しかったです。また、お願いします。 **安岡 克明さん**
- ・明日は愛知カントリーですね。よろしくお願いします。 **森 裕之さん**
- ・4月1日も熱田神宮にて無事あつた朔日市を開催出来ました。
ありがとうございました。本日は妙香園 田中社長、よろしくお願いします。
花井芳太郎さん

- ・田中さん卓話よろしくお祈ります。
楽しみにしています。 **湯澤 信雄さん**
- ・コロナがまた広がってきました。皆様ご注意ください。
田中さん、卓話楽しみにしています。 **長谷川 隆さん**
- ・今日の卓話は宮宿会妙香園の田中さんです。
きっと素晴らしい卓話をしてくれると思います。楽しみです。
萩原 孝則さん
- ・妙香園の田中さんの卓話、楽しみにしています。
**鈴木 淑久さん 新見 光治さん
内藤 晶文さん 杉江 建亮さん**

幹事報告

山口哲司幹事

- ・次週4月15日(木)、例会会場は観光ホテル2階「曙東」となっております。
- ・次々週4月22日(木)13時40分より、新旧理事会・クラブアッセンブリーがあります。ご案内には4階「杉の間」となっておりますが、広さの関係で5階「銀扇の間」へ変更です。
- ・次年度会員名簿確認のお願いをお送りしておりますが、本日が締め切りとなります。

卓話

(株)妙香園 代表取締役 田中良知さん

テーマ：「お茶の機能性について」

改めまして、こんにちは。妙香園の田中と申します。本日は、11月に続いてこのような機会をいただきまして本当にありがとうございます。本日のテーマのお茶の機能性について少しお話しをさせていただきます。

まず初めに、お茶について少しご説明をさせていただきます。お茶と言ったら普段何をお飲みでしょうか?小学生の授業でお茶の入れ方をさせていただいて、こういう質問を小学生の皆様にお話をすると1番最初に出て来るのが、爽健美茶・麦茶などが出てくるのですが、本日お話しするのはそのお茶ではなく、ツバキ科ツバキ属、学名でカメリアシネンシスという茶の木です。

800年ほど前に、栄西禪師が中国から種子を持ち帰って、日本に伝来されたという風に言われています。その栄西禪師が記した喫茶養生記という古い本に、「茶は、養生の仙薬なり。延命の妙薬なり。」そして、「古今奇特の仙薬なり。」という風に書かれています。このことから、お茶は薬として日本に入ったと思っています。

しかし、今皆さんお茶を飲むにしても、薬として飲んでる方は少ないと思います。お茶というのは紅茶として、烏龍茶として世界各国で楽しんで飲まれているのですが、人間が本能としてそのお茶の機能性というものを感じて、広まったのではないかと考えています。

お茶は理想的な機能食品とご紹介させていただくのですが、理想的な機能食品は7つの要素があります。使用者の安心感・無毒・低価格・入手が容易・経口摂取が可能・高い有効性・作用機序・有効成分が明らかとなっております。お茶はこのどの部分にも当てはまる飲料だと思います。そして、ノンシュガー・ノンカロリー・無添加・無着色・無香料どれをとっても健康にはとてもいい飲み物となっております。

そもそも機能性食品とはなんでしょうか。一次機能、二次機能、三次機能とありまして、一次機能は普段取っている炭水化物・脂質・タンパク質などの五大栄養素と呼ばれるものです。これがないと人間が生きていけないという栄養素です。二次機能として、香り・味・触覚・味覚といった感覚で味わうものがあります。例えば、食べて美味しいから幸せになる、食べて酸っぱいから腐っているのではないかと防衛本能が働くなどが二次機能になります。



お茶の機能性で1番皆様にご理解いただいているのが三次機能の、生理機能の向上や疾病の予防など症状に対する機能です。普通の食品で行きますと、食物繊維やポリフェノールなど聞くだけで健康になるような物質が沢山入っています。その中でも一次機能の栄養面でいきます。ビタミンCは豊富であるレモンと比べて5倍ほど100グラムあたり260ミリグラムのビタミンCが入っています。グアバも有名ですが、それよりも1.2倍ほど含まれています。ただ気をつけていただきたいのが、100グラムのお茶をムシヤムシヤと食べた時のビタミンCですので、当然食べれるわけではありません。1杯のお茶に大体8ミリグラムのビタミンCが入っていると言われておりまして、朝・昼・晩・おやつ4回お茶を飲むと大体1日に人間が摂取しなければいけないビタミンCの半分が摂取できると言われています。特にビタミンCが多いのが煎茶です。日光がさんさんと当たったところで取れた煎茶が一番ビタミンCが多いです。30ミリグラムが4回で取れるとなると、レモン100グラムを食べるのも中々厳しいので、結構ビタミンCが多い食物ではないかなと思います。

皆さんは、ペットボトルのお茶を飲まれる時に、ペットボトルの裏に緑茶ビタミンCと書かれているのを見たことがある方はいらっしゃいますか？ホームページを見ると、あのビタミンCは何？という質問に、お茶が生成過程で失われるビタミンCを補っていますと書かれています。そのような見解はあるのですが、そうではなく、ビタミンCを入れると酸化防止になるので、本当は添加物として入れられたビタミンCです。なので、実はペットボトル500ミリグラムあたり、お茶の葉は2グラムしか使われていません。ですが、ビタミンCの量だけは普通に急須で入れたお茶と同じくらいの量が含まれています。

続きまして、味についてです。美味しいお茶には、渋み・苦味・旨味・甘味この4つの味がバランス良く配合されたのが美味しいお茶と言われています。よくテレビで、「お茶は少しぬるいお湯で入れてください。そうすると旨味が味わえますよ。」と言っているのを見たことあるのですが、それはこの渋み・苦味・旨味・甘味のバランスが一番取れるのが80度という温度です。これよりも高温になってしまうと、渋みや苦味が強い眠気がシャキッとするようなお茶になりますし、これよりもぬるい温度で入れると、苦味が感じられずに、旨味や甘味が感じられる茶になります。具体的に、渋みの成分は「カテキン」、苦味の成分は「カフェイン」、甘味の成分は「アミノ酸」お茶では特有の「テアニン」という物質が含まれております。この3つがバランスよく取れるのが、80度のお湯で入れると丁度いい働きができます。

本日はこのカテキンについてもう少し掘り下げていきたいと思います。カテキン類には、発がん抑制作用・がん転移抑制作用・細胞の突然変異抑制作用など沢山の抑制作用があります。抗菌作用・抗ウイルス作用ということに今注目を凄くいただいております、例えば、お寿司屋さんでまな板を拭くのに、緑茶お堅く絞った布巾でまな板を拭いたり、生物を食べた後にお茶のカテキンで体の中毒症状を抑えるために濃いお茶を入れて、カテキンが出るように渋く飲めるように熱いお湯で入れ、それを最後にあがりとして飲んでいただくのも生活の知恵からきたお茶の使い方だったのではないのでしょうか。

本日はこの沢山の作用の中で、抗ウイルス作用についてもう少し見ていきたいと思います。カテキンの抗ウイルス作用というのは、実は二つのカテキンが作用しています。カテキンの中には、エピカテキン・エピガロカテキン・エピカテキンガラート・エピガロカテキンガラートがありますが、この中でもエピガロカテキンガラードというのが、今一番注目を浴びている物質です。

新型コロナウイルスが今蔓延しております、マスクを外す事が中々できない状況です。ウイルスというのは、一つ一つスパイク状の形状をしておりまして、このスパイクの型が一つ一つ違います。今大阪や神戸で流行っている新型コロナウイルスの亜種がまた変異をしたと言われていますが、この変異も今までのスパイクの形と少し変わってきておりまして、ワクチンというのは、インフルエンザでもそうですが、その年に流行るであろうそのスパイクの形にがっちり合わないとか中々効果が発揮されないです。

ただお茶の抗ウイルス作用というのは、ワクチンと違いまして、このスパイクの先にあるタンパク質に、エピガロカテキンガラードが付着をすることによって、人間の体の細胞にくっつかないようにする働きなので、ウイルスの型によらない抑制ができるのではないかと期待されております。

もう一つ、低温で抽出しやすいエピガロカテキンというのがあります。これはマクロファージで人間の免疫向上を高める働きがあります。マクロファージというのは、口から吸い込んだウイルスや細菌などの異物を、白血球の意味であるマクロファージがアメーバ状でそれを押さえつけて食べてしまう、消化してしまうので、体の中の大掃除屋と言われている細胞でし

て、そのマクロファージをよく動かすという働きがありますので、お茶のエピガロカテキンは免疫力の向上につながる結果が動物実験でも出ております。エピガロカテキンガラード、エピガロカテキンというのは、高音で出やすいエピガロカテキンと、低音で出やすいエピガロカテキンガラードこの違いがあるのですが、アクセルとブレーキのような関係となっています。アクセルを踏むとブレーキを踏んで両方踏んでも中々効き目が出ないので、どちらか一方をとっていかないといけないという性質があります。

そこで、私はお茶屋ですので、せっかくですから美味しくお茶を飲んでいただいて、しかも体にも良くしていただこうと思ひまして、飲み方の提案をさせていただきます。まずは、エピガロカテキンの方の免疫力を向上するためには、低温で抽出をしていただく必要があります。0度～20度までの水の温度で1時間入れていただくと、エピガロカテキンが半分くらいで、エピガロカテキンガラードが10分の2ぐらいの量になっておりまして、これだけ差がありますと、免疫力を向上する働きを高くとっていただけます。逆に80度以上で2分間入れていただきますと、免疫力ではなくて直接ウイルスのタンパク質に付着するエピガロカテキンガラードという方が強く出てきますので、どちらか片方をとってください。これを連続でとっても意味がありませんので、6時間おきぐらいにさせていただくとより効果が出てくると言われております。

新型コロナウイルスにも、最近色んな報道が出ております。奈良県立医科大学が実際新聞の記事になったニュースです。お茶でコロナウイルスが99.99パーセント死滅させたというニューになっておりまして、ただこれは試験管の中での状態での試験なので、飲んで効くかどうかのエビデンスはまだ取れてないですが、少なからずお茶の中に入っているカテキンがコロナウイルスに対して死滅させるといった結果が出ておりますので、是非こちらも期待をしていただければと思いますし、免疫力を高めるといった意味では、昨年の女性セブンで、免疫力を高めてウイルスに勝つという記事で、最強の食品13選の中で1位が80度の緑茶だと書かれておりました。この緑茶を飲んでウイルスに勝つといったところも注目されておりますので、是非こちらの成分にも期待をいただければと思います。

そして、今空前のお茶ブームだということをテレビ局の方に聞きました。お茶ブームを感じておらず中々実感がないのですが、空前のお茶ブームですが妙香園さんどうですか？とお問い合わせがあります。何が空前なのかな、と思って調べてみたところ、18歳から29歳の若い方のお家で茶葉から入れた緑茶を飲む量がかなり増えているそうです。反対に我々の世代の40代はそんなに変わってないのですが、若い世代がこのお茶に対する効果を気にして、コロナに関する危険性を感じていて、家にいて巣ごもりしている証拠なのではないかなと思います。こんなグラフが出たのはここ数十年で初めてでして、お茶の需要は下がる一方でした。お茶業界にとってはとても頼もしいニュースですし、このお茶ブームに乗っていかねばいけないと思っております。

そして、ただ今新茶前線北上中というキャンペーンを農水省が行っております。3月の末には、沖縄本島や種子島で新茶が始まっておりまして、間もなく皆様のお手に届くような美味しい新茶が鹿児島県で取り始められます。そして、桜前線のように段々北上して一番最後に岐阜の白川村や新潟の村上茶のように北限に近いところに来るのが5月の中旬ぐらいです。3月の末から5月の中旬までというのは、お茶屋にとっては正月の時期でして、一番美味しい新茶が皆様のお手元に届く時期です。

まもなく新茶が発売されます。新茶、そして次のお中元なんかには是非お茶を使っていたいただければと思います。

少々短くなってしまいましたが、お茶の話で機能性というのはこんなに沢山ありますし、本日はカテキンだけでしたが、他にも色々な成分があります。本当にお茶は素晴らしい健康機能性食品だと思っております。是非これからもお茶をよろしくお願ひしたいと思ひます。

例会のご案内	
■今週の卓話	4月15日(木) テ　　マ：助成金について 卓　話　者：情報バンク(株)代表取締役 川寄哲弥さん
■次週の卓話	4月22日(木) テ　　マ：女芸人てんてこまい日記 卓　話　者：講談師　旭堂麟林さん
■次々週	4月29日(木) 定款により休会