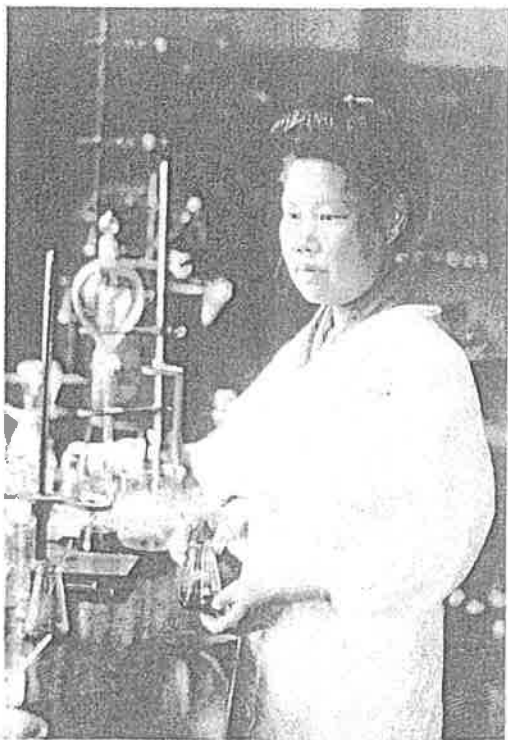


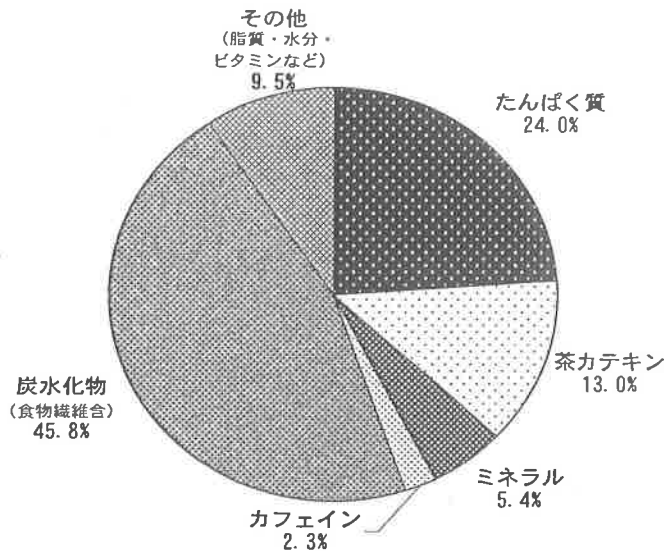
桶川出身のお茶博士 辻村みちよと お茶の効能



わが国初の女性農学博士
辻村みちよ

桶川市辻村みちよ博士顕彰事業実行委員会
桶川市健康づくり市民会議食部会

お茶の成分表



各種茶の成分分析表 (図説食品成分表新訂版) (茶100g当たり%)

茶種	タンニン	カフェイン	たんぱく質	脂質	糖質	繊維	灰分
煎茶	13.0	2.3	24.0	4.6	35.2	10.6	5.4
玉露	10.0	3.5	29.1	4.1	32.7	11.1	6.4
抹茶	10.0	3.2	30.7	5.3	28.6	10.0	7.4
番茶	11.0	2.0	19.7	4.4	33.5	19.5	5.5
ほうじ茶	9.5	1.9	18.2	4.8	39.2	18.7	5.5
ウーロン茶	12.5	2.4	19.4	2.8	39.8	12.4	5.3
紅茶	20.0	2.7	20.6	2.5	32.1	10.9	5.2

ふだんなにげなく飲んでいる「お茶」。



最近、効能が見直され、国内外で人気が高まっています。

実は、世界で初めてお茶に含まれている「カテキン」を発見したのは桶川出身の辻村みちよ博士だということを皆さんご存知でしたか？

辻村みちよ博士は、この研究実績により、日本初の女性「農学博士」の学位を取得しました。

この時代、女性にとって学問や化学の分野に進むことはまだまだ閉ざされた道だったのです。

辻村博士の強い意志と努力は並大抵ではなかったと窺い知れます。

辻村みちよ博士の研究が今なお生かされ、人々の健康に大いに役立っているということは、私たち桶川の市民として大変嬉しく誇りに思います。

この小冊子は、皆さんの健康のためにご利用頂ければ幸いです。

【辻村みちよ博士の略歴】

- 1888 明治21年 埼玉県足立郡桶川宿 (桶川市) で出生
- 1902 明治35年 桶川尋常高等小学校 (旧桶川南小学校) 卒業
- 1904 明治37年 加納尋常高等小学校 (加納小学校) 准訓導勤務
- 1905 明治38年
- 1913 大正2年 東京女子高等師範学校 (現お茶の水女子大学) 卒業
横浜高等女学校奉職、埼玉県女子師範学校勤務のため浦和に転居
- 1920 大正9年 教職に決別して研究者の道を目指す (32歳)
北海道大学農学部教室で「食品化学」を学ぶ
- 1922 大正11年 東京帝国大学医化学教室で「生化学」を研究
- 1923 大正12年 理化学研究所 (理研) で鈴木梅太郎博士の研究所で「お茶」の研究
- 1924 大正13年 論文「緑茶中のビタミンCについて」を発表
- 1925 大正14年 報文「ビタミンCの分離及其化学的性質について」を発表
- 1929 昭和4年 緑茶中より渋みの元となる成分「ティタンニン (カテキン)」を世界で初めて分離発見
- 1932 昭和7年 東京帝国大学より「農学博士」の学位を授与 (44歳)
☆わが国初の女性農学博士第1号誕生
(戦後は理研で研究を続けながら教職の道も歩みはじめた)
- 1946 昭和21年 女子学習院講師
- 1949 昭和24年 お茶の水女子大学教授 (61歳)
- 1956 昭和31年 実践女子大学教授
- 1963 昭和38年 お茶の水女子大学、実践女子大学名誉教授
- 1968 昭和43年 「勲四等冠章」叙勲
- 1969 昭和44年 愛知県豊橋市で逝去 (81歳)
「従五位」に叙された
愛知県豊橋市船町龍運寺にて葬儀
分骨して埼玉県さいたま市浦和区延命寺にて葬儀

タンニン カテキン類 (お茶の渋味成分)	ダイエット作用 抗ウイルス作用 発ガン抑制作用 抗菌作用 抗酸化作用 虫歯予防 抗腫瘍作用 口臭予防(脱臭作用) 突然変異抑制作用 血中コレステロール低下作用 血圧上昇抑制作用 血糖上昇抑制作用
カフェイン (お茶の苦味成分)	覚醒作用 疲労感や眠気の除去 利尿作用 強心作用
ビタミンC	美容 ストレス解消 抗酸化作用 風邪の予防
ビタミンB群	糖質の代謝
ビタミンE	抗酸化作用 老化抑制
β-カロチン	抗酸化作用 抗ガン作用
γ-アミノ酸(ギャバ)	血圧効果作用
フラボノイド	口臭予防 血管壁強化
多糖類	血圧低下作用
フッ素	虫歯予防
テアニン (お茶の旨み成分)	血圧降下 脳・神経機能調節

～こんな時にはこんなお茶～

- ☆朝の目覚ましには〈番茶〉で頭スッキリ
- ☆食事の時には〈ほうじ茶〉で脂っこい料理もスッキリ
- ☆二日酔いには〈煎茶〉で頭と体をリラックス
- ☆休憩タイムには〈玉露〉で疲れた頭をリフレッシュ
- ☆眠気覚ましには〈玉露 抹茶 煎茶〉がカフェインが多い
- ☆妊娠中の方には人体形成に必要なミネラルを含む〈緑茶〉がお勧め
- ☆赤ちゃんにはカフェインが少ない〈ほうじ茶 番茶〉を薄めて

～お茶のちから～

- ☆病原性大腸菌O157にも有効のお茶カテキンの殺菌力
- ☆お茶はノンカロリーでミネラル豊富
- ☆お茶でガン予防(お茶の産地はガン死亡率が低い)
- ☆お茶で虫歯予防(フッ素で歯を強くタンニンで殺菌)
- ☆お茶の習慣で花粉症を緩和
- ☆お茶で美容(ビタミンCで肌に弾力性を与え水分の減少防止と肌を黒くするメラニン色素の生成を抑制)
- ☆お茶で健康(ビタミンCの大量摂取でウイルス感染への抵抗性増)

お茶を使った料理

桶川市健康づくり市民会議食部会

お茶とわかめの炊き込みご飯

【材料】

米:3カップ 乾燥わかめ:7g 茶葉:大さじ1.5 酒:大さじ2

【作り方】

- ① 米は洗って30分置く。
- ② 茶葉、わかめ、酒を加えて水加減(水大さじ2)を余分に足して普通に炊く。

ポークしゃぶしゃぶサラダ(お茶で余分な脂肪を上手にカット！)

【材料】

豚ばら肉(薄切り):1人50g×人数 茶葉(お茶パック):大さじ2
茄子:3個 貝割れ菜:2パック レタス:1個 赤パプリカ:半分

<ノンオイルドレッシング>

塩:小さじ1.5 こしょう:少々 醤油:大さじ1.5
だし汁:大さじ5 酢:大さじ3 粉末茶、すりごま:各大さじ1
みりん:大さじ1 (かつおぶし:小袋1個)

【作り方】

- ① 5～6カップの沸騰湯にお茶パックに包んだ茶葉を入れて煮立てる。
- ② ①の中に豚肉を5～6枚ずつ加えて火を通し、ざるにあげて水気を切る。
- ③ 茄子は茹でて水気を切り、他の野菜は千切りにする手で食べやすくちぎっておく。
- ④ ②と③を盛り合わせ、お茶入りノンオイルドレッシングを作って添える。

茶がらの佃煮

【材料】

茶がら:100g かつおぶし:小袋(3g入り)×3 白ごま:大さじ2
酒:20cc 醤油:大さじ1.5 みりん:大さじ2

【作り方】

- ① 鍋に酒、醤油、みりんを入れて、水気を切った茶葉、かつおぶしを入れて煮詰める。
(火加減に注意)
- ② 最後に白ごまを混ぜる。

お茶だんご(40個)

【材料】

白玉粉:200g 絹豆腐:300g 抹茶:大さじ1
きな粉、黒みつ:適量

【作り方】

- ① 白玉粉をボウルに入れ、加減をしながら豆腐を加え耳たぶ位の柔らかさにする。
- ② ①の半量に抹茶を加えてこねる(半量は白にする)。
- ③ 2～3cm 位に丸め中央を軽くおさえ、熱湯で茹でる。浮き上がってきたら冷水に取りぬめりを取って水気を切る。
- ④ きなこ、黒みつをかけていただきます。



お茶は飲むだけでなく
色々な料理に使えます。
ぜひご家庭でも
お試しください！

