

ふろんてあ

茶を科学する
—そのルーツから薬効まで—

大森正司

1. はじめに

日本では米、魚、大豆と共に、茶はよく飲まれてきた。昭和20年代までは、蚕と並んで日本の基幹産業として経済を支えてきたが、以後は経済構造の変化にともなって重化学工業が経済の中心に移ってきた。しかし、茶は日本人の食生活に深く根を下ろし、現在でも年間9~10万t、荒茶として生産され、飲用に供されている。この茶、日本に最初に伝えられたのは1191年、栄西禅師による、とモノの本に書いてある。しかし又日本の一部には、阿波番茶とか碁石茶と呼ばれる伝統的な茶があり、これこそ日本の茶のルーツであり、その起源の夢は遠く源平合戦にまで遡り、在来種を用いていたとする。

真意の程はともかく、茶そのものの発祥は中国雲南省の奥地、タイ、ラオス、ミャンマーとの国境近くであることは間違いないようである。上海から昆明までジェットで3時間余、ここから更にジェットで1時間で景洪着、ここから車にゆられて数時間奥地に入ると、茶の原生林の広がるもう海に着く。ここ南糯山には樹齢800年といわれる茶の原木「茶樹王」*¹がある。かと思うと別の原生林大黒山には、我こそが樹齢1700年にも達する茶の原木なり、という「茶王」がある(図1)。いずれが原木かはさておき、中国雲南省は様々な植物の起源となっている地であり、また少数民族

族が多数存在し、あたかも独立国家のように生活し、文化を有している地でもある。それだけに、これら少数民族の生活、特に食について、その素材と調理法を知ることは、現代日本の食生活、そして日本人の健康と平均寿命の急伸長を知る上で、重要な鍵になると思われる。「茶は南方の嘉木なり」とは中国の史書、茶経に記載されているところであるが、この地を起源とする茶がどのような経路を経て日本に伝播したか、そして、どのような形で日本に入ってきたか、など興味のあるところである。

茶は、*Thea sinensis* L. または *Camellia thea* と学名ではいわれ、サザンカ科に属する常緑樹である。ライフスタイルは“台切り”という操作を施せば、数十年にわたって樹勢の良いカン木として生育し、茶葉を摘むことができる。そのままに放置すると10~20mぐらいまでになり、現在でも中国やタイなどにはこのような大木が多数存在する。人間が茶を飲むようになったのは中国の三国時代(228~279年)といわれている。この頃の人達が焚き火をして湯をわかしていた。この時、薪に使っていた茶の木葉が湯の中に落ちてしまった。何気にこの湯を飲んだところ気分がとても爽快になり、以後人々は茶の葉を煎じて飲むことを覚え、それを広めた。これが喫茶の始まりである、という。本当のようなウソのような、しかし、あり得る話ではある。以来、茶の利用は“飲用”という形態が主に用いられた。しかし、タイのミヤン*²、ミャンマーのラベソーはそれを噛んだり、食べたりするお茶として知られ、その起源は文献的記述も少なく、定かでない。

*¹ 茶樹王は1994年10月、落雷のため枯死してしまった。

Masashi OMORI 大妻女子大学家政学部食物学科
著者紹介〔略歴〕1965年東京農業大学農学部農芸化学
科卒業。1970年東京農業大学大学院農学研究科博士
課程修了。1970年大妻女子大学講師、助教授を経て
現在大妻女子大学教授。〔専門〕食品科学、食品微生物
学。〔趣味〕ハイキング、スキー、音楽。〔連絡先〕
〒102 東京都千代田区三番町12(勤務先)。



図1. 中国雲南省大黒山の茶王
(樹齢1700年といわれる)

い。これと類似のものは中国のプアール茶、日本の碁石茶、阿波番茶、石鎚黒茶などがあるがこれも明らかに記述された文献がなく、詳細は不明のままに残されている。限られた史書を縦横に並べ、そこから得られた史実を考慮して、日本に茶の伝来したルーツを探る。また、一方ではバイオテク先端技術を駆使してその実態に迫る。いずれにしても茶は日本人と共にあり、茶を知することはまた日本人の再発見にもつながるものと期待される。

2. 茶の種類

茶といえば日本では緑茶を意味し、紅茶はイギリスをはじめ、世界各国で飲用されている。日本における紅茶消費量は緑茶の1/10程度。しかし、日本、中国、台湾、ベトナムなどのいわゆる緑茶国を除いた世界各国においては茶といえば紅茶を意味し、紅茶は茶全体の8割を占めている。通常、茶とはツバキ科の常緑樹から生まれたものをさすが、煎じて飲む、という操作上の共通性から杜中茶、ルイボスティー、ギムネマ茶、ハーブティ、柿の葉茶、ドクダミ茶なども茶と呼ば

れるが、厳密な植物分類学上からは「茶」ではない。これに属する茶だけでも、現在は数百種存在するといわれている。茶のわけ方はいろいろあるが、用途の違いで分類すると葉茶（紅茶、緑茶、ウーロン茶）、固型茶（紅だん茶、緑だん茶）、粉茶（てん茶）、また、茶産地によるわけ方ではインド茶（アッサム茶、ダーズリン茶）、セイロン茶（ウバ茶、ディンブラ茶）、中国茶（キーモン茶、ロンジン茶）、日本茶（川根茶、宇治茶、狭山茶）などがある。この他にも採取時期、茶の形の大小など様々なわけ方があるが、製造法の違いによるものが一般的である。茶を摘んだ後に蒸気をかけて茶の酸化酵素を殺してしまうと、茶の色は緑色のまま、つまり緑茶になる。摘んだ葉をそのまま揉捻すると、茶葉中の酸化酵素が茶成分のタンニンを酸化して茶色に変色し、紅茶となる。そしてこのタンニンの酸化を途中で止めるとウーロン茶ということになる。このように緑茶、紅茶、ウーロン茶は共にもとの樹は同じ茶葉でありながら製法の違いによって全く別の風味を持った茶と相成る。この時、摘んだばかりの茶葉を窒素ガスの中に数時間放置すると、茶葉は呼吸できなくなる。したがって葉は呼吸できないから苦しまぎれにドタバタして茶の成分に多少の変化を生じ、これが血圧を下げる成分を含む茶、ギャバロン茶となる。同じ原理でギャバロン紅茶、ギャバロンウーロン茶も作ることができるが、これらについては後述したい。

3. 多様化する茶の風味の特徴

一人静かに味わう茶、みんなで茶菓をサカナに談笑しながら飲む茶、そしてまた、食後にくつろぎながら飲む茶、いずれも茶の有する文化的なゆとりを感じさせるものである。コーヒーのような強烈な魅力はないが、マイルドな、どこかに女性らしさを感じる上品な魅力、これが茶の特徴で、それは茶の成分上の特徴とよく一致する。数ある農作物の中で茶は唯一の、茶を冠にした国立研究機関、農水省野菜茶業試験場を有する作物で、他の作物には見られない重用な面を持っている。県段階でも静岡県茶業試験場、埼玉県茶業試験場などがあり、茶そのものについては頭から足の先まで微に入り細に入り調べられている。そのため茶にはいろんな化学成分、特にアルカロイドと呼ばれる薬理作用を示す成分などが数多く含まれていることがわかり、これらがいろんな生理作用を示すことも知られるようになった。茶はツバキ科に属する植物のため、葉の形などはツバキとどこかで類似する。しかし、含

*2 ミヤン Myam: 従来「ミエン」として報告されているが、現地（タイ、中国、ミャンマー）での調査を反復してみると「ミヤン」の方が正しいので、本稿では訂正し、「ミヤン」と呼称することにする。

茶を科学する

まれる化学成分は大きく異なっており、茶にはタンニンと呼ばれる物質が10～20%も含まれるがツバキにはほとんど含まれていない。ツバキの進化の過程でどこかでチャはツバキとわかれ同じ科でありながら似て非なるものと相成った。現代の先端バイテク技術を用いればチャツバキなどという珍植物も作れるが、自然界の中ではツバキと茶の自然交配は起こり得ない。茶には二つの大きな品種があり、一つは中国種で一つはアッサム種といわれる。気候風土に適応して変化したものと考えられるが、この両者の形態は大きく異なり、アッサム種は中国種の葉の大きさの数倍にも達する。一見全く別の植物のように見えるが、化学成分は類似しているし、また自然交配も起こるところから、遺伝的にも近い関係であることがわかる。茶に、特異的に共通に存在する化学成分、それは渋味の基のタンニン、苦味の基のカフェイン、旨味の基のアミノ酸（テアニン）、そして香りの基のテルペン類であり、これらが茶を茶らしく形成している役者達である。

4. 茶生産国の、ある利用実態

(1) 中国の食べる茶—竹筒酸茶

茶は飲んだのが先か、食べたのが先か、などよく議論される。中国雲南省の奥地を訪ねると、茶の漬物とも思える「食べる茶」が存在する。雲南省には24族の少数民族が存在し、その中の一部族でこの茶が見



図2. 中国雲南省の竹筒酸茶

出された。比較的若芽の茶葉を摘採し、これを蒸煮した後に竹筒の中に詰め込む。ぎっしりと詰め込んだ後にバナナの皮で蓋をし、さらに粘土で密栓をして土中40～50cmのところに埋め込んでしまう。この間2週間ぐらいのものから2カ月に及ぶものもあるという。冠婚葬祭の時などに、この竹筒を1本掘り出し、集まった客人と一緒にこの茶を食べながらタバコを吸い、吸っては又茶を食べる。この茶は美味しいとか不味いとか、この席ではいろんな話が出されるが、そうすることによって地域のコミュニケーションのはかられることは、洋の東西を問わず何処も同じ姿である。茶を竹に詰めて土に埋める一ふと阿波番茶の作り方にどこか共通するものが思い出される(図2)。中国で見出された茶は「竹筒酸茶」と呼称されているが、その製法はタイのミャン、ミャンマーのラペソーと非常によく類似しており、食べる、という点でも共通している。それが日本に伝わり阿波番茶となって、製法は似ているが利用形態は「飲物」に変化した。中国雲南省のこの地では、この竹筒酸茶を作っているのは布朗族(プーラン族)と呼ばれる少数民族。そしてこの民族の間では竹筒酸茶を「ミャン」と発音し、茶樹のことを「ラ」と発音しているのは興味深いことであった。雲南省は漬物の宝庫、などともよくいわれるが、そのためかどうか、野菜類ばかりでなく、肉や魚なども漬物にされる。こうすることによって保存性を高めることができるようになるが、食塩などはあまり用いないので、自然に生存しているある種の微生物と食品成分が直接的に作用しあって、特徴的な風味を形成することになる。こんな風に見てくると、茶も野菜と同じように漬物にして利用され、伝統的に食べられたものであることが伺い知れる。一方では飲む茶も、その嗜好性ゆえに、独立に伝承されたものであり、茶を「食べる」「飲む」は別々に生まれ、今に至ったものと考えられる。

(2) ミャンマーの食べる茶—ラペソー

ミャンマーという国がある。ビルマともいわれ、日本ではあまり馴染みのない国であるが、ここにはラペソーという食べる茶がある。これは阿波番茶(徳島県)や竹筒酸茶(中国西双版纳)と同類の茶である。首都ヤンゴンから飛行機で約1時間、南シャン、北シャンが茶の産地となっている。とりわけ、北シャンのナムサン地方は一大茶産地となっており、この奥地ミヤイ村に大茶樹(樹齢:700年)があった(図3)。中国雲南省と国境を接するこの地、ここに住む少数民族は「パラウン族」といわれ、茶樹のことを「ラ」、ラペ



図3. ミャンマー北シャン州 ミヤイの大茶樹
(樹齢700年)

ソーのことを「ミヤン」と発音しているのが、つい最近の調査で明らかになった。中国雲南省の少数民族とこの類似性、茶のルーツを探る上で非常に重要な知見を与えるものと考え、ミャンマーで生産される茶はラペソーという食べる茶と、ラペチャウという飲む茶に分類される。ラペチャウは乾期の期間だけに生産され、いわゆる日本の緑茶に相当する(図4)。生の茶葉は蒸気で蒸された後、軽く揉捻され、大きな桶に漬け込まれる。そして、上から大きな重石をして、半年～1年間放置される。これを取り出して、食塩、油、レモン等で思い思いに調味され、ピーナッツ、ニンニク、ゴマなどと一緒に食される。副食としてご飯のおかず、また来客の時の接待用として供され、ラペソーを食べながらラペチャウを飲む。タイのミヤン、中国の竹筒酸茶は取り出してそのまま食べるので、決して美味しいとは思えない。茶を漬物として保存したものを、片方ではそのまま食べ、一方では調味する。それが日本では「飲む」という習慣に変化している。

5. 茶に含まれる機能性成分

(1) ギャバロン茶

ギャバロン茶という茶がある。聞き慣れない名の茶である。それもそのはず、この茶は数年前に誕生したばかりの全く新しいタイプの茶である。もともと日本での茶期は一番茶、二番茶、三番茶とあり、量的にはそれぞれほぼ同程度生産されるが、価格は一番茶で大部分が占められ、他は二束三文に扱われる番茶である。したがって茶農家の収益も一番茶にすべてを委ねられ



図4. ミャンマーの茶摘み

るため、場合によっては番茶は経済的メリットがないとして、そのまま刈り落とされて畑に返されてしまう場合が多い。何とももったいないので、この二、三番茶を何とか活用する術はないものかと、国立茶業試験場(現国立野菜茶業試験場)と共同でその利用法を考案。従来は番茶として利用する以外、これといって利用法がなかった番茶を、その風味改善をすることにより活用できれば、茶農家にとっても、日本農業全体にとっても大変な朗報であると考えられる。そんな目的でいろいろと番茶をいじっている中、生茶葉を窒素ガスの中に入れてしばらく保存し、緑茶を製造した。すると多少蒸れ臭のような香りを持つ緑茶が出来上がった。これは何だろうかと分析すると、茶の中にγ-アミノ酪酸(略称GABA)と呼ばれるアミノ酸の一種が大量(通常の緑茶の20～30倍)に増加していた。GABAについて調べてみると、過去においてこれ自身で犬や豚の血圧を降下させる、という文献があったので、早速ラットを使って血圧上昇抑制試験を行った。これが的中し、ラットの血圧上昇を明らかにこの茶が抑制することがわかった。気を良くして病院との共同で臨床試験を行うと、WHO(世界保健機関)血圧降下ガイドラインで判定できる降下作用が、14人中8人に認められた。摘んだ茶葉をしばらく窒素ガスに保

茶を科学する

存しただけで、あとは全く通常の緑茶と変わらない作り方をしたこの茶。自然の力だけで、真に神秘的とも思える大きな変化であるが、その主成分であるGABAとウーロン茶のロンを結合させ、ギャバロン茶と命名された。

(2) ギャバロン茶の作り方

ツバキ科の植物である茶の葉を摘み、そのまま揉捻すると、茶に含まれるカテキンが酸化発酵され、色が茶色に変化する。所謂、紅茶の製法である。摘んだ茶葉に蒸気をあて、酸化酵素を失活（殺青と呼んでいる）させてから揉捻すると、茶は緑色を保ったまま製品となる。所謂、緑茶である。そしてこの中間に仕上げたものがウーロン茶である。茶はこのように作り方が異なるだけで、同じ茶の樹から緑茶にも、紅茶にも、ウーロン茶にも、更には基石茶や阿波番茶にも仕上げる事ができる。したがって、これら茶にはカテキン、カフェイン、アミノ酸などが、その量の大小はともかく、共通に含まれることになる。摘んだ茶葉を数時間、窒素ガスの中に保存し、他の方法は全く通常の方法で製造したものが「ギャバロン茶」である。ギャバロン茶は数年前から国内のいくつかのメーカーで商品化され、市販もされ始めている。しかしこの作り方、摘んだ茶葉を窒素ガスの中に一定時間保存する、ということだけがポイントで、他の操作は従来の茶の作り方と何も変わることがない。したがってこのような操作を施した紅茶、ウーロン茶を得ることも可能な訳で、これは言ってみればギャバロン紅茶、ギャバロンウーロン茶ということになる。これは未だ市販はされていないが、出来上がった茶の色、味、香りは手を加えなかったものと全く変わらず、ただ成分としては共通にGABA含量が高くなっていた。つまり薬効として血圧を下げる作用のあることは共通に認められた。ギャバロン茶は緑茶であるため、日本とごく一部の緑茶圏の国々だけの飲物であるが、ギャバロン紅茶、ギャバロンウーロン茶となると英国や台湾、中国をはじめ、その嗜好性は世界的に広がることになる。番茶の活用、ということから偶然に見出されたギャバロン茶。食品加工という、人間が意図的に手を加えたものではなく、茶の持つ自然の生理作用を最大限に活用して作られた、真に劇的とも思える変化をとげた茶、それが、ギャバロン茶である。

(3) ギャバロン茶の血圧上昇抑制効果

日本では200人に1人の割合で高血圧性疾患に苦しんでいる人がいるといわれている。WHO（世界保健

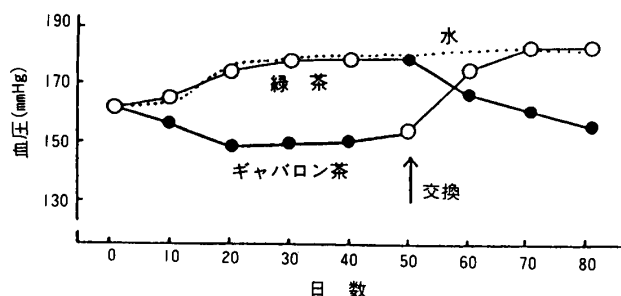


図5. 高血圧自然発症ラットの血圧値に対する効果
SHR：雄、体重200～230g、9～11週齢：水で飼育。
11週齢～：10匹×3群（①水、②緑茶（5g/100ml熱湯、1分間浸出）、③ギャバロン茶（5g/100ml熱湯、1分間浸出））。

機関）では最高血圧139 mmHg以下、最低血圧89 mmHg以下の場合を正常範囲、140/90～159/94 mmHg（いずれか一方または両者）の場合を境界域、160/95 mmHg以下（いずれか一方または両者）の場合を高血圧と判定している。血圧というものは水道管にもたとえることができるわけで、水道局からポンプで押し出された水は水道本管では非常に強い水圧で流れている。それがだんだんと末端に行けば、水道管の抵抗を受けて水圧は弱まっていく。この時、ポンプが大きければ大きいほど水圧は高くなるし、また水道管が古くなって鉄さびがたくさんついてくれば、抵抗も大きくなって水圧も上がることになる。血圧もこれと同じことで、これは心臓の拍出量と末梢血管抵抗の関数として表すことができる。したがって血圧が高くなるということは、心拍出量が増加するか、末梢血管抵抗が上昇することに起因する。血圧の上昇する原因はいろいろ考えられるが、レニン-アンジオテンシン系による腎性調圧異常、内分泌系異常、交換神経系異常などがある。これらが相互作用して血管調圧機構のバランスを乱し、高血圧症を誘発しているものと考えられる。これら高血圧性疾患の予防、治療としては、薬物によるものが最も早く、かつ的確であるが、これは病的にかなり進行した場合に有効な手段で、通常の高血圧症の場合には食事や運動によるコントロールの方が好ましい。この点、ギャバロン茶は、通常の茶の飲み方を続けることにより血圧を下げたり、その予防ができる訳で、大変好都合かつ、安全な飲み物ということが出来る。血圧降下剤は一回服用すれば死ぬまで続けなければならないし、さすれば副作用も心配。そんな意味でも安心して飲用を継続できるのがギャバロン茶、ということになる（図5）。

(4) ギャバロン茶の二日酔予防効果

頭は割れるように痛み、胃袋が飛び出しそうな猛烈な嘔吐を繰り返し、吐くものがなくなってついには血まで吐く…、もう二度と酒は飲みませんから早くこの苦しみを何とか…飲んべえ諸兄の中にはこんな体験をしたことが多々あることと思う。人間、楽しいといっでは酒を飲み、悲しいといっでは酒を飲み、冠婚葬祭に常に出してくるのが酒。酒は五臓六腑にしみわたる、などといわれるが、全くその通りで、多少胃がむかむかして食欲がない時も、コップ一杯ビールを飲むと急に食欲が出てくるから不思議なもの。飲酒の量は血中アルコール濃度で測ることができる。アルコール血中濃度 0.1%ではご機嫌な状態、0.2%では千鳥足、0.4%は記憶喪失状態、更に 0.5%では昏睡が起こり、呼吸麻痺が伴えば、そのまま死へ直行する。以前にこの血中アルコール濃度の変化に、茶がどのようにかかわっているのかを試験したことがある。まずネズミを使った実験でわかったことは、酒を飲む 30 分前に茶（特にギャバロン茶）を飲ませておくと、肝臓でのアルコール分解が促進され、血中アルコール濃度もそれ程上がらず、アルコールも早く消えていった。通常、一杯の酒を飲むと、血中アルコール濃度は 1 時間ほどで最大となり、以後漸減していくのがわかる。この時、飲酒 30 分前に茶（ギャバロン茶）を飲んだネズミと飲まないネズミとの間には、血中アルコール濃度の最大数値に 20~30% の差が認められた。つまり飲酒前にギャバロン茶を飲んでおくと、お酒による酔いもそれだけ抑えられるわけである。しかも、飲んだ後にも血中アルコールは急速に消えるので、確実に二日酔防止にも効果的である。しかし何事も過飲は禁物で、花は半開を見、酒は微酔に飲む、これは長い人生の中で、酒と健康的につきあうための基本であると考える。

6. 茶に含まれる機能性成分の有効な利用のために

(1) 料理への茶の使い方とその効果

茶の中でも古典的として分類される後発酵茶は、中国のプアール茶では飲用として、タイ、ミャンマーのミャンやラペソーではそれぞれ食べる茶、として今に伝わる。茶は飲んだのが先か、食べたのが先か、などとよく議論される。茶そのものの歴史は紀元前にまで遡るため、いずれが先かは知る由もないが、しかし、これらの茶の原産地と考えられる東南アジア各国を訪問し、茶園状況、生産形態など、フィールドをつぶさに見て回ると、どうも茶を飲む文化と、食べる文化は

別々に発展してきたように考えられる。東南アジアは漬物の宝庫でもある。野菜のみならず、肉や魚なども漬物として加工、保存してよく食べる。してみれば、茶も漬物として加工されることは容易に考えられるわけで、ミャン、ラペソーなどは、正に茶の漬物そのものであると言っても過言ではない。これがどんな経路か定かではないが、四国の一部に存在し、今に伝えられて飲まれている。茶を食べる。最近よく話題になる。茶を料理に利用するには次のような茶の形態が考えられる。① 摘んだ茶葉を新鮮な中にサラダなどとして利用、② 製茶した通常茶葉を整形、または粉末やペーストにして利用、③ 茶を浸出液（茶液）として利用、④ 茶の脱色液を利用、⑤ 茶殻の利用、⑥ 茶の花の利用、⑦ 茶の実の利用、⑧ 茶の茎、枝などの利用、などに大別できる。これらを素材として、各種調理、加工を施して食べる。江戸時代にも既に、奈良茶、茶の実みそ、などの茶料理が紹介されているが、今でも利用法、調理法によっては非常に美味しく栄養豊か、そしてまた各種疾病予防、成人病予防に効果的な料理が考案され、実際に用いられている。

(2) 茶殻の活用

茶を食べる、飲む、そして又食べる。茶の利用法は数千年の間にいろいろと変遷し、生活に密着してきた。しかし、茶を浸出した後の茶殻については、「ゴミ」としての認識が高く、その利用についてはあまり関心が払われなかった。電気掃除機の普及する一昔前までは、茶殻は部屋を掃除するときに畳の上まいてホコリを吸着させる。こんなことしか思い浮かばなかった。しかし近年、茶殻の処理が面倒とのことで、茶の缶ドリンクの需要が急速に増大した。反面、そこから生じる茶殻も大きな問題となった。事実、茶を通常の入れ方で浸出すると、茶成分の約 60% が一煎目で浸出され、二煎目では 80% まで浸出される。茶好きの人では一煎目しか飲まないから、実に約 40% の可溶性有効成分は捨てられることになる。これを食用にすれば、この捨てられる 40% を含め、丸ごと摂取できるから、栄養上非常に効果的になる。加えて浸出する場合には繊維や脂溶性ビタミン、不溶性タンパク、でんぷん、結晶型無機質などは溶け出さないが、丸ごと食用、茶殻の食用ということになれば、これらもすべて摂取できるようになり、栄養上はなほだ美味しい食品「茶」ということになる。家庭で茶殻を利用する場合、まず第一には浸出して飲用した後の茶殻を冷凍して保存しておくこと、第二番目は乾燥して粉碎し、適宜料理に

茶を科学する

用いると良い。乾燥法としては電子レンジを用いると、茶殻の色も損ねることなく、好ましい。佃煮、ハンバーグ、カップケーキ、つまれ、天ぷらなどがお勧めである。台所で出た茶殻は、捨てられてから又自然の中で利用されるまで、いろいろな経路を辿る。茶殻をビニール袋に入れてゴミ捨て場に、ここにゴミ収集車が来て人がそれを車の中に入れ、ガソリンを使った車で人が運転して焼却場へ…。何と膨大なエネルギーが茶殻を捨てるために使われることか。これを「食」として利用すれば、そのエネルギーの浪費を節約できるばかりでなく、健康で、美味しい食卓構成が可能となる。

7. おわりに

血圧を下げるのに効果的であるギャバロン茶の主成分は、 γ -アミノ酪酸 (GABA) である。過日、この成分が玄米、胚芽米を水に漬けておくだけで増加する、ということを農水省食品総合研究所の研究者が発見した。早速ギャバロン茶と同様にラットに対して動物実験を行ってみた。すると3カ月ほどで驚くほど血圧の下がるのがわかった。これは何とも素晴らしい効果で、胚芽米を一晩水に漬けておき、翌日炊飯すると自然にこのGABAを摂取することができることになる。玄米でも効果は同様であるが食味はいまひとつ。また白米は美味ではあるが、この効果は期待できない。白米、

書きようによっては粕となる。血圧の気になる人は胚芽米をこんな風にして利用すれば自然に高血圧の予防治療に効果的である。米はこれを腹いっぱい食べても太らないし、三食食べても飽きがくることもない。米の歴史、安全性、そして日本人における食文化の源として、米の役割は非常に大きい。しかし、きれいな花にはトゲがある、というように米にも1つだけトゲがあった。生米を粉碎してアルコールに漬けること10分、ろ過してアルコールを蒸留させると白い結晶が残る。これを蒸留水に溶かしてラットに注射するとあっという間に死に至る。これは米に含まれるリゾレシチンの作用。米は炊いて食べるものであり、エキスを注射するものではない。茶にしてもその成分のカフェインを取り出し、これだけ飲んだとすると、ラットに対するLD50 (50%致死) は200 mg/kg 体重。つまり人間にたとえれば体重50 kgの人がカフェイン10 gを飲むと約半数は死ぬことになる。茶にはカフェインが2%~3%含まれているから、茶を丸ごと食べれば500 g、通常の飲用法では実に1日に300杯以上飲めばやっと半分の人が死ぬことができる次第。1日に5~10杯の茶であれば心安らぎ、頭脳明晰、足腰も軽く、快い汗と共に血液のリフレッシュに効果的である。ご飯を食べてギャバロン茶を一杯、正に日常茶飯事である。