

健康体力づくりコラム



トミヒロさんの「わかって、つくろう、になりたい自分」

生理学的視点から「理解して実践する」
～になりたい自分づくりの楽しさ～

第8回 紅茶の世界

「こんな風になりたいな」と思い描くこと・・・みんな気持ちが高まりますよね。でも、なかなか目標に向かって動けない。そんな方に「きっかけとなる種まき」ができればと思っています。

専門の理論分野である生理学的視点と、教育現場で培った心理的アプローチから、運動する人を応援するコラムです。

気楽にご覧くださいませ。



トミヒロさん

Profile

中・高教員(保健体育)専修免許、(公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者、教育学修士

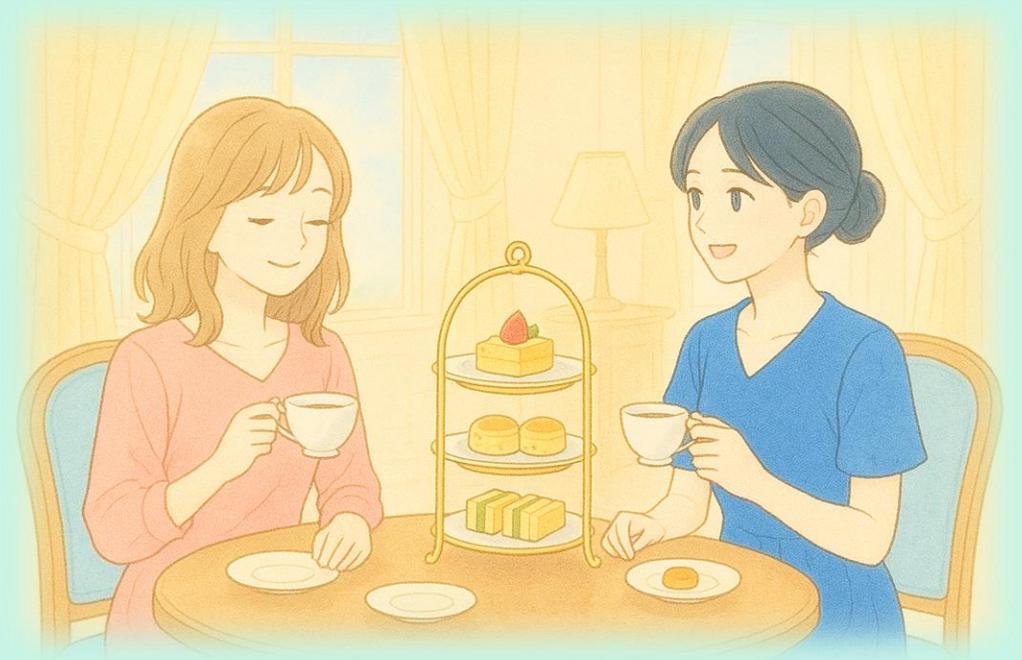
もと高校教員。指導者として全国優勝(インターハイ・国体)経験有り。

現在は、教育関係の役職と併行し、某大学(体育会運動部)コーチとして活動中。

1. 紅茶あれこれ

その、魅力。

巷にあふれる「アフターヌーンティー」



- ・起源：中国（唐～明代）
- ・17世紀：東インド会社を通じてヨーロッパへ
- ・19世紀：インド・セイロンで大規模栽培開始
- ・日本への伝来したのは、明治初期

- ・紅茶の木と緑茶の木は「同じ木」
→発酵させたか（紅茶）、させていないか（緑茶）、の違い。





2. 主な紅茶の種類

一般的には・・・

- ・ダージリン(インド): 華やかな香り
- ・アッサム(インド): コク深い味わい
- ・セイロン(スリランカ): すっきりした飲み口
- ・キーマン(中国): スモーキーな香り

産地

あくある、「アールグレイ」は??

→「アールグレイ」は、フレーバーティの種類の一つ。
上にあるような「産地」ではありません。

もうちょっと詳しく見ると、こうなります。



3. 紅茶の産地

- インド北東部: アッサム
- インド北部(ヒマラヤ麓): ダージリン
- インド南部: ニルギリ
- スリランカ全土(セイロンティー)

ダージリンは、高原、リーフ、色薄い。
アッサムは、平地、CTC(小さな粒)、色濃い。
ニルギリは、ニュートラルで多用途。

個人的には、ダージリンオータムナルが、
味と香りと値段のバランスが良く好みです笑



4. 紅茶の素敵な成分 代表2つ、挙げてみます。



- ・タンニン(カテキン類)

血中コレステロール↓
中性脂肪分解
殺菌・抗菌作用

- ・カフェイン

覚醒作用 代謝促進 利尿作用

◎元気になる成分！
150mlに28～44mg



5. 紅茶の運動への効能

- ・脂肪燃焼促進(カフェイン+カテキン)
24時間エネルギー消費量 +102kcal(+4.7%)
- ・持久力向上、集中力アップ
- ・疲労軽減(抗酸化作用)



6. 運動の時、紅茶はアリか？



・+プラス面

カフェインの効果により、「やる気」が出る
ダイエット目的の方には、「脂肪燃焼効果」がある
生活習慣病予防の方には
「血中コレステロール値の低下」
「血圧の低下」が期待できる。

・-マイナス面

カフェインの効果「利尿作用」により水分が出やすくなる。(補給が必要)
タンニンの作用により「鉄分の吸収が阻害される」(貧血の方は要注意)

7. 紅茶生活の楽しみ方（提案）

運動前や運動後に、飲む。

運動前：カフェインによる覚醒、脂肪燃焼促進効果が期待できる。

運動後：タンニンの効果により口の中がスッキリする。

紅茶は、ケーキとの相性は抜群。

脂肪分の多いケーキは、食べていくと口の中が重くなる。

タンニンはその油分を洗い流すため、ずっと美味しく食べられる。

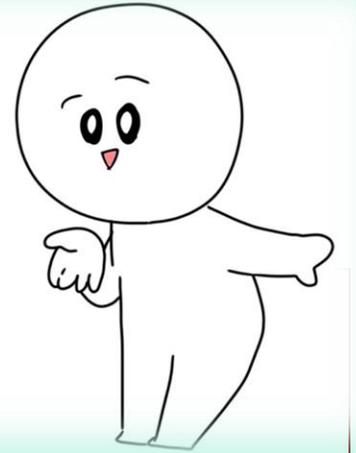
紅茶は、ゆっくりとした時間を楽しみたい時に。

リーフで淹れる場合、茶葉が開くまでは3～5分程度かかる。その時間を楽しむゆとりにも、二煎目の紅茶は、よりゆっくり時間をかけて抽出すると、また違った味が楽しめる。

コーヒーは、そうはいかない。



参考文献等



紅茶の教科書 磯淵 猛 新星出版社 2019 (←オススメ)

The effects of catechin rich teas and caffeine on energy expenditure and fat oxidation: a meta-analysis. *Official Journal of the International Association for the Study of Obesity.*

Hursel R et.al. 02 Mar 2011, 12(7):e573-81

