

## 掛川市民の緑茶の食養生に関する研究（2）

下平唯子 山元由美子

第1報では、掛川市民の緑茶の摂取状況や緑茶の効能に関する認知度、飲用以外の緑茶の活用方法、また日頃の生活におけるお茶に関する言い伝えや諺についてアンケート調査を行った。今回の第2報では、掛川市民がお茶にまつわる言い伝えや諺をどのようにとらえているのか、そのうえで、日常の食生活のなかでお茶をどのようにとらえ、どのように食養生を行っているのか明らかにすることを目的とした。

緑茶との関わりが深く伝統的な緑茶の活用方法によく精通し、緑茶を常に飲用している男女9名に、継続研究であること、今回の研究目的および個人情報の保護等について説明し、口頭で研究の同意を得た。2010年10月から2011年2月まで、個別あるいはグループ面接を行い、承諾を得て面接内容をテープ録音した。録音内容を逐語録に起こし、内容分析を行った。また言い伝えの意味や由来については辞典・事典から明らかにした。

その結果、あまりにも普通に日常生活にお茶が浸透しており、お茶を特に意識することなく生活していること、お茶が身近である高齢者にも日頃なじまない言い伝えがあること、日頃からお茶を飲んだり食べたりしていることが、無意識に食養生につながっていること、等が明らかになった。今後は、飲むお茶から食べるお茶への意識の転換をはかること、お茶文化の伝承の必要性が示唆された。（本稿でお茶とは緑茶をさしている）

### I. はじめに

ツバキ科の常緑植物であるお茶の木は、中国の南方・雲南地方に原生地があったといわれている。その中国から日本にお茶が伝えられたのは平安初期（800年頃）、最澄、空海など唐に渡った僧侶たちが、薬として持ち帰り茶の栽培がはじまったとされている。しかし当初のお茶は、医薬の一種として用いられたにすぎなかった。喫茶の風がはじめて一般民衆の間にも広まったのは中世以降で、瀬戸の焼きものが喫茶の用具として盛んに利用されるようになり、その流行を促進した。さらに近世中期、山城国（京都府）に精良の煎茶が創製されて以来、喫茶の風は急速に普及し名実ともに国民的飲料となった（日本民俗資料辞典、1969）。

掛川市近郊で栽培されている緑茶は、430年前、京都から茶の種子を持ち帰り蒔いたのが始まりといわれ、戦国時代の掛川城主、山内一豊が小夜の中山峠で徳川家康をお茶でおもてなししたことでも有名である。この頃、静岡県安倍川の山奥（安倍郡）で採れた茶をひと夏置いて駿府城の徳川家康に運んだといわれている。明治

時代になると33年（1899年）の条約改正により清水港が開かれ、主にアメリカへお茶の輸出が始まり、ここから産業としての緑茶の大量生産・機械化の歴史が始まる。しかし、昭和に入ると、インド・セイロン紅茶との競争に敗れ、輸出の相対的減少のため過剰になった緑茶が国内での消費に向けられるようになった。こうしてお茶の大衆化時代が到来したのであるが、一般大衆には玉露といった高級茶ではなく、煎茶、番茶、焙じ茶が家庭の飲み物として入ってきたといわれている（角山、1996）。

この頃は、大人数の家族構成で、生活形態からも土瓶でお茶を抽出していたが、高度経済成長期に入ると急須が出現し、お茶の香を楽しむというスタイルが生まれてきた。このようにして、薬用としての飲用のお茶、おもてなしのお茶、食生活におけるお茶、楽しみや癒しとしてのお茶のように、茶葉の利用の仕方にも時代が反映されているといえる。

さて、日本人の伝統的飲料であった緑茶は、1975年には嗜好飲料の全体の50%を占めていたのに対し、1994年には、緑茶の消費量は約

30%に低落した（角山、1996）。全国的には、嗜好飲料を外国のコーヒーに完全に征服されてしまうようになった今日においても、掛川市民の緑茶の摂取量は、我々の研究結果によると夏冬共に一日の平均水分摂取量の半分以上を占め、高齢者ほど緑茶の摂取量が多い傾向にあることが明らかになった。しかし、緑茶をどのような意で飲用しているのか、緑茶の飲用と健康との関連をどのようにとらえているのかについては、明らかにされていなかった。健康志向が高まる中で、日常生活や食養生の一環としてのお茶への関心度と健康に対するとらえを明らかにすることで、健康保持や増進に向けたお茶の活用方法の示唆が得られると考える。

## II. 研究目的と方法

1. 研究目的：①健康に関連する緑茶の言い伝えに対するとらえかたと、本来の意味を明確にしたうえで、具体的な活用方法を明らかにする。

②緑茶の効能について、具体的な活用方法について明らかにする。

2. 研究対象者：緑茶との関わりが深く（例えば生産や販売等）、伝統的な緑茶の活用方法に精通し、日常的に緑茶を飲用している男女約10名

3. 面接内容：お茶の効能に関する言われについて、それを認識したうえで具体的にどのように緑茶を活用しているのか、お茶の言い伝えや諺についてどのように理解・とらえているのか、それらを認識したうえで具体的にどのようにお

茶を活用しているのか？ ケアの一つとして看護場面や日常生活において具体的にどのように緑茶を活用しているのか等である。対象者の承諾を得て、面接内容をICレコーダーに録音した。

4. データ収集方法：研究対象者への個別面接およびグループ面接を実施した。

5. データ収集時期：2010年10月-2011年2月

6. 分析方法：作成した逐語録の内容分析を実施した。お茶に関する言い伝えや諺については、語源に関する辞書より、その意味の由来を検討した。

なお、文中に緑茶とお茶を使用しているが、緑茶とお茶は同意語として使用している。

7. 倫理的配慮：前回の研究（掛川市民のお茶の効能に関する認識について）の継続研究であることを説明したうえで、今回の研究目的を口頭で説明した。次に、得られたデータは個人が特定できないように配慮すること、研究結果は掛川広報誌やMONAC掛川市健康調査報告書に掲載されることを説明し、研究の同意を得た。

## III. 結果および考察

大学関連行事で大学にゆかりのある人、お茶に関する知識や活用方法について精通していると思われる対象者へ研究の打診をしたところ、快く面接への協力が得られた。面接は、大学内および対象者の勤務先で実施した。

### 1. 研究対象者の概要について

面接を行った対象者9名の概要を以下に記述する。

- ・60歳代男性：退職後自宅でお茶の栽培
- ・40歳代男性：製茶会社経営
- ・70-80歳代女性3人：主婦（緑茶の愛飲者）
- ・70歳代女性：製茶販売
- ・50歳代女性：病院看護助手
- ・50歳代女性：介護福祉施設介護職員
- ・50歳代女性：製茶会社経営・製茶販売

### 2. お茶に関する言い伝え、とらえかた、意味と由来

お茶に関連する言い伝えや言葉の意味をどのようにとらえているかについて、表1と2に記した。

お茶を常に飲用している高齢主婦グループでもお茶が身近すぎ、お茶にまつわる言い伝えや諺を聞いたことはあっても、その意味を改めてとらえたり、その由来を考えたりすることない、つまり、お茶を意識して生活するような生活習慣になっていなかつたものと思われる。

表1と表2にあげている言い伝えや諺は、人生における指針や教訓になるものがあり、このままでは若い世代に伝えられず廃れていくのは予見できそうである。

表1 お茶に関する言い伝え、とらえ方、意味とその由来（1）

健康関連の言葉、言い伝え	とらえ方、意味とその由来（出典）
八十八夜のお茶を飲むと病気をしない	<p>普段の生活にお茶が浸透していて、あまり意識したことがない。八十八夜のお茶に養分がのってきて美味しいといわれるので、その頃にお茶を買う（70-80歳代主婦）</p> <p>立春（陽曆二月五日頃）から数えて八十八日目、およそ五月三日ごろに当たる。この頃になると、霜もおりなくなり、戸外で植物を育てても心配なく、種をまいても失敗することがないとされている。八十八夜の別れ霜というのは、このことをいう。またこのころは茶摘みが盛んに行われ、なかでも八十八夜の日に摘んだ茶の葉を極上とする。一中略一農家にとっても忙しいところで、八十八を組み合わせると米の字になるので、この日を特に大事にする風もある（風俗辞典より）。</p> <p>病気との関連では、述べられていないが養分が多い旬のお茶を飲用することで、栄養を取り込み健康になるととらえている。</p>
お茶は百薬の長	【酒は百薬の長】適度な酒はどんな薬にもまさる効果があるという意〔漢書（食貨志下）〕（広辞苑より）を言い換えたもので、お茶はどんな薬にもまさる効果があると、とらえている。
朝飲む茶は健康に良い	よく聞くし、親から伝えられたもの。何故良いのかは分からない。薬草のように使っていたのかもしれない（70-80歳代主婦3人の面接調査より）。
お茶を飲むと長生きする	よく似た表現に、【朝茶は七里帰っても飲め】ということわざがある。朝茶を飲むのを忘れて旅立ちしたら、七里の道をもどってでも飲むべきである。朝茶を飲めばその日の難をのがれるという俗信によって、必ず飲むものであるという意（故事ことわざ辞典より）。反対に、【朝茶は三里行っても飲め】ということわざもあり、出立して三里のところでもお茶を飲むと難をのがれるというたとえである。その他に【朝茶は福が増す】【朝茶は質を置いても飲め】【朝茶はその日の難のがれ】あるいは【朝茶に別れるな】（長野）などの故事があるが（故事ことわざ辞典より）、いずれも難をのがれたり福が来たりする縁起を扱いだものである。朝の茶を飲むことで、難をのがれ福が来ることで、健康になったり長生きしたりするととらえられているのであると考える。
大井川流域のお茶を多量に飲む人は胃がんが少ない	お茶に渋みがあるので、お茶が胃薬のような作用となり、胃を洗浄して胃潰瘍などにならないということであると思う。大井川周辺のお茶は渋みが非常に強く、葉が厚いので揉みがいがある。大井川の風土や気候がお茶に合っている。とてもいいお茶である（60歳代男性の面接調査より抜粋）。

表1 お茶に関する言い伝え、とらえ方、意味とその由来 (2)

健康関連の言葉、言い伝え	とらえ方、意味とその由来（出典）
宵越しの茶は飲まない	<p>色がよくないし、暑くなると腐ってしまう、寝る時に飲むと眠れなくなる（70-80歳代主婦3人の面接調査より）。</p> <p>お茶に含まれているタンニンは、時間と共に酸化が進みます。また、急須の中のお茶の葉にはたんぱく質・糖分・脂質類などが残っており、カビ類や微生物発生の原因になります。お茶は飲む時に入れるのが原則です。<a href="http://www.city.shizuoka.jp/deps/norin/tea/tea9.html">http://www.city.shizuoka.jp/deps/norin/tea/tea9.html</a>（お茶の国しづおかより）</p>
とろろ飯の後でお茶を飲むと中気（脳卒中）になる	<p>小笠山山系に、「山芋」と呼んでいる自然薯の素は多く埋まっている。小さい山芋は、3年程経たないと立派な山芋にならない。昔から、精力剤や長生きの秘訣として食べられてきた。山芋には、鰯の切り身や味噌でダシ（お汁）を作るが、その中に、昔この辺りでよく採っていた松茸や他の調味料を入れ、山芋をするときにそのダシを入れる。その中に、酒や卵を入れ程良く混ぜ、ちょっと糸が引く程度のものに薄めてダシを入れて食べる。長生きの自然食として良いと聞いている。</p> <p>しかし、山芋を食べた後には、お茶を飲んではいけない。山芋の中には、成分的に興奮剤が入っているのでお茶を飲むことでお茶の作用と一緒になってしまい高血圧になりやすいのではないかと考えている。お茶にはカフェインが入っているので利尿作用もあるが、お茶と一緒に山芋を食べることで、その効果がさらに強くなったりするのではないかと思う。</p> <p>静岡に住んでいる人は暮らしの中でお茶の効能を自然に受けているので、このように暮らしの中で、お茶にまつわるいろいろなことわざがある。静岡の人々からお茶は切り離せない存在である（60歳代男性の面接調査より抜粋）。</p> <p>本当、お茶の成分と芋の成分の相性が悪いのではないか（70-80歳代主婦3人の面接調査より）。</p> <p>なぜ中気になるかは、医学的な根拠に基づいた文献を今後とも検討する必要がある。しかし、とろろ飯の食事中はほうじ茶・番茶などを飲用し、緑茶は食後30分ほどで飲用するなど、また摂取する山芋の量に配慮するなどの工夫により、中気は回避されると考える。</p>
食事中の濃茶は良くない	<p>お茶を飲んでから食事をとると、食欲もセーブできてダイエットには効果的かもしれません。ただし、濃い目のお茶は胃を刺激するので避けましょう。まろやかな番茶やほうじ茶がおすすめ、空腹時のお茶は薄いものを（お茶の国しづおかより）</p> <p><a href="http://www.city.shizuoka.jp/deps/norin/tea/tea9.html">http://www.city.shizuoka.jp/deps/norin/tea/tea9.html</a></p>
貧血の薬と飲むな	茶の成分であるタンニンが貧血予防のための鉄分と結合し、鉄分の吸収を阻害するといわれている。

表2 お茶に関する言い伝え、とらえ方、意味とその由来 (1)

比喩に關連する言い伝え	とらえ方、意味とその由来
茶柱が立つと吉兆	昔からいうが、深蒸し茶だとなかなか茶柱は立たない。滅多に立たないから吉なのかもしれない。四つ葉のクローバーと同じ (70~80歳代主婦3人)
鬼も十八、番茶も出花	「十八」は、(特に女性にとって) 青春の最も美しい年頃、「出花」は茶に湯を注いで出したばかりの、味や香りのよい頃合。句は、醜くて恐ろしい顔の鬼でも娘のころはそれなりに美しく、粗末な番茶でも出したばかりの最初の一杯は味がよいという意から、器量のよくない人でも、若い頃はそれなりに少しあは美しく見えることのたとえ。略して「鬼も十八」ともいう (ちょっと古風な日本語辞典より)。
お茶を一服	①ひと休みする。似た表現の【お茶にする】には、①ひと休みする、②はぐらかして、まじめな受け答えをしない。人をちゃかす意味がある (成語林より)。
あまり茶に福あり	茶筒に使い残したお茶に福がある (アンケート調査より)。 【余り（あんまり）茶に福あり】では、湯沸しなどに残っている茶を飲むと、幸福なことにあう。松葉軒東井の『譬喻尽』(たとえづくし) (1786年) に掲げる。太田方 (1829年) の『暎苑』(1797年) に「余り茶に福有り」と掲げ「余り物に福なりともい。」と注記する (飲食事辞典より)。 【余茶に福あり】では、人の取り残した物に思わぬ利益があること。先を争うのはいけないという意にもいう (故事ことわざ辞典より)。
お茶を濁す	茶の湯で、きちんとお茶を立てることのできない未熟な人が、茶碗の湯を濁した程度で終わることから、能力や技術の劣る者が表面を取り繕うだけのいい加減なやり方で、その場をしのぐことをいう (ちょっと古風な日本語辞典より)。
茶腹も一時	わずかなものでも一時しのぎになる。空腹時に茶だけを飲んでもしばらくは空腹をしのぐことができるから。「湯腹も一時」とも。江戸時代から使用 (決まり文句語源辞典より)。
茶々をいれる	文句をつける。邪魔をする。故障を言い立てて妨害をすること。茶を重ねて妨げの意味に (決まり文句語源辞典より)。また、茶茶はさまたげ・邪魔の意で、人がはなしているのをひやかして邪魔をする。水をさす (成語林より)。 語源は、無茶苦茶、目茶苦茶と同じ類で、茶を入れる際には一定の分量があり、茶に茶を加えすぎたら“台無しになる”の意が、“じやまになる”の意に転じたものと思われる (日本語源辞典より)

表2 お茶に関する言い伝え、とらえ方、意味とその由来 (2)

比喩に関する言い伝え	とらえ方、意味とその由来
臍で茶を沸かす	<p>おかしくてたまらない。はなはだしく笑うこと。「臍が茶を沸かす」とも。大笑いするときに腹がよじれて臍がくねるさまを茶が沸煮しているさまに連想している。多くあざけりの意をこめていう（決まり文句語源辞典より）。</p> <p>また、あまりにもばかばかしくて、大笑いせざにはいられない。笑止千万である。「臍茶」ともいう。</p>
お茶の子さいさい	<p>この辺りで自然に使われてきた言葉で理由はないが、『理由なく出来るよ』という意味。簡単に出来るものだ。という意味からお茶の子さいさいという意味が生まれたのではないかと思う（聞き取り調査より）。</p> <p>きわめて容易にできること。「お茶の子」は茶に添えて出す菓子のことである。鎌倉時代以後の禅僧がとった点心・茶子（ちゃのこ）などの間食（風俗辞典より）。朝食前にとる間食を「オチャノコ」と言うので、「朝飯前」と同じ意味で使われる。サイサイは俗謡「さいさい」と言う囁しことばをもじったものである。「茶の子」を地方では朝飯のことにも言う。茶の子を作るには、さまざまの雑穀の粉を集め、こねて団子にし、囲炉裏の灰に入れておく。それを灰の中から取り出して、灰を払いながら片手にもって食べたものである。たやすくできることをオチャノコと言うようになったのは「朝作り」といって朝飯前に仕事をする人が、起きてすぐに急いで茶の子をもって出かけたからである（決まり文句語源辞典より）。</p> <p>オは接頭語、茶の子は茶菓子のこと、“腹にたまらない”の意が転じて、“たやすい”の意に。サイサイは、再々で何度も食べること（日本 語源辞典より）</p>
日常茶飯事	ふだんの茶を飲み飯を食べることの意から、ありふれた平凡な物事のたとえ（成語林より）。
酒は酒屋に、茶は茶屋に	<p>正確な意味は分からぬが、こだわりをもつとするならお茶をとんでもない場所に買いに行ってもだめだ。やはり、お茶が採れる場所でお茶の場所が分かる人からお茶を買わないといいお茶は飲めないという意味であると思う。酒にしてもそうである。生半可な知識を持っている人から買っても意味がないという意味ではないかと思う（60歳代男性面接調査より）。</p> <p>物事には、それぞれの専門家がある。【餅は餅屋】とも（故事ことわざ辞典より）</p>
茶碗を投げれば綿で抱えよ	相手が乱暴に出たら柔軟に受け答えせよという意（諺辞典より）。
茶殻も肥になる	無用の茶殻でさえも“肥料になる”の意から、世の中に全然役に立たないものはないということのたとえ（成語林より）。

### 3. お茶の効能について

前回の研究結果より、対象者の72%の人ががん予防について、67%の人が風邪・インフルエンザ予防について、57%の人がリラックス効果があることについて認知していた。しかし、今回の9名の対象者の多くが、お茶の効能のいわれやその根拠については曖昧なままに緑茶を飲用していることが分かった。その理由として病気の予防効果を期待して緑茶を飲むというより、

普段の生活の中に緑茶飲用が自然に浸透しているために効能のいわれを意識せず生活しているためであろうと考える。しかし少なくとも介護やケアに関わる者がお茶の効能の根拠を認知しておくことで、健康増進や疾病予防に向けて身近なお茶の効能の有効活用につながると考える。そのため表3に緑茶の成分とその生体調節機能（松村、1998）について記した。

表3 緑茶の成分とその生体調節機能

不溶性成分	植物繊維	がん、心臓疾患などの成人病予防
	タンパク質	栄養素
	βカロチン	抗酸化、抗がん、免疫機能増強
	ビタミンE	抗酸化、抗がん、抗糖尿病、白内障予防、抗不妊、免疫能増強
水溶性成分	カテキン類（茶ポリフェノール）	抗酸化、抗がん、抗循環器系疾患、抗糖尿病、抗菌、抗ウイルス、消臭
	フラボノール	抗酸化、抗がん、心疾患予防、血管壁抵抗性亢進、消臭
	カフェイン	中枢神経興奮、強心、利尿、代謝亢進
	ヘテロ多糖	血糖上昇抑制（抗糖尿病）
	水溶性高分子化合物(TNDs)	抗酸化、抗がん
	ビタミンC	抗酸化、抗壊血病、かぜ予防、白内障予防、がん予防、免疫機能維持
	テアニン、γ-GMA	血圧降下、脳・神経機能調整
	γ-アミノ酸(GABA)	血圧降下、抑制性神経伝達物質
	サポニン	抗喘息、抗菌、血圧降下
	イノシトール配合体(オリゴ糖)	ビフィズス菌増殖？
	ミネラル	フッ素：虫歯予防 Zn、Mn、Cu、Se：抗酸化、がん予防
	香気成分	アロマテラピー効果

(注) 静岡大学名誉教授 村松敬一郎氏作成資料による（茶学術研究会編、1998）

緑茶には神経を高揚させる働きのあるカフェインが含まれているにもかかわらずお茶を飲むと気持ちが落ちつくのはなぜだろうか？この矛盾を解くカギは、成分の一つのテアニンの機能である。横越（2008）の研究によると、テアニンは脳内に吸収され、ドーパミン放出促進作用、血圧降下作用、抗ストレス作用、睡眠

改善効果があることが確認されている。高ストレス社会に生きる我々の心身の健康維持のために緑茶の飲用は大いに役立つであろうと述べている。お茶の歴史の長い中国では、緑茶の効能はどのように生活の中にいかされてきたのだろうか。

神農本草經によると、2000年ほど前から、神農（中国伝説上の帝王）により“毒消し”として使用されていたことが記されている（聞き取り調査より）。古来よりの生活の知恵は、お茶成分のカテキンによる抗菌、抗ウイルス作用であることが判明されている。そのひとつとして、近年、カテキンによる0-157殺菌効果が食中毒の予防になることが明らかにされてきた。しかし、食中毒の予防を期待するなら、お茶を飲む時には牛乳を同時に飲まないことが必要である。それは、カテキンに牛乳の中のたんぱく質と結合する性質があるからである。少しでも食中毒の発生の機会をなくそうとするならば、学校給食にはお茶を飲用し、牛乳はおやつの間に飲むなどの対応が必要であろう（茶学術研究会編、1998）。

また、腎疾患などで、水分やカリウム摂取に制限のある人は、緑茶がカリウムの多い食品であることを知っておく必要がある（茶学術研究会編、1998）。

#### 4. 看護および日常生活ケアにおける緑茶の活用

食生活以外での緑茶の拡大利用として、緑茶が介護やケアにどのように活かされているのか、掛川市内ヘルパーさんへの聞き取りおよび臨床現場の観察と前回のアンケート調査の結果を表4にまとめた。

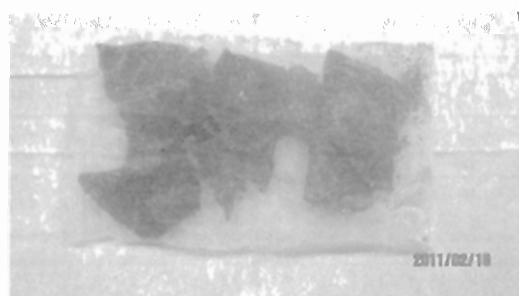
表4に掲載されている効果は、どれも緑茶成分のひとつであるカテキンの抗菌、抗ウイルス、消臭の効能の結果である。石内（2008）によると、白癬菌による皮膚トラブルを抱えている患者の苦痛緩和のために、緑茶を用いて入浴・清拭・手浴・足浴を行い、その効果を明らかにしている。方法は緑茶湯（カテキン濃度230ppm）を使用し、入浴（1回/週）と清拭（手足浴：2回/週）を行った結果、6週以降は白癬菌の検出は見られなかったと報告している。

白井（2008）は、口腔ケアに緑茶を取り入れたケアの評価を行っている。その方法は、緑茶を使用した歯磨き口腔清拭と薬剤使用の

場合において、口臭、歯肉の色の変化、口蓋への分泌物付着状況、口腔ケアの時間短縮度を比較したもので、いずれの評価項目でも緑茶使用の場合に良い評価が得られていた。

古川（2008）は、静岡県内のある病院で看護用品に緑茶の効力を用いたケアを行うことで、その茶殻の吸湿性を明らかにしている。方法は、拘縮予防のリハビリ用具に乾燥茶殻を用いたもので、3日ごとに茶殻袋の重さを測定した結果、吸湿性のピークは装着後3日目であったと報告している。

図1 乾燥した茶殻



これらの緑茶を用いたケアへの適用は、患者のおかれた状況により異なるので、実施にあたり慎重に対応すべきであるが、患者自身や介護・ケアする人にもアロマテラピー効果も期待でき、掛川の特産品でもある緑茶の更なる有効活用が望まれる。

その他の活用方法として、ある化粧品メーカーから新たに緑茶の香水が商品化されたとの情報を得た。

#### 5. 食養生としての緑茶

飲む緑茶、食べる緑茶、酔う緑茶（緑茶焼酎など）、飲食含めた緑茶の活用方法は、多岐にわたっている。身近なところの緑茶のレシピ（緑茶通信より）では、調理法の一つとして肉を茹でる・蒸す際に肉を柔らかくするために、緑茶の葉を入れることを紹介している。また、豚しゃぶしゃぶの際には、緑茶パックまたはガーゼに包んだ茶葉を入れて茶汁を用意し、その茶汁でしゃぶしゃぶができる

ること、その理由に豚肉特有のにおいが取れ、余分な脂肪を落とせるためコレステロールを下げる効果が期待できると紹介している。

聞き取り調査では、サラダ感覚で緑茶の葉を食べられるように、生の緑茶の葉サラダの開発に向けて、苦くない緑茶の品種を改良中とのことであった。また、11月頃、花咲く茶畠にいると香りがよく癒される。このことから茶花の香り成分を抽出して何か活用できなか思案中のことであった。たとえばドライにして、ジャスミンティーのように、緑茶に茶花のブレンドはどうかなど、緑茶の利用方法に向けて模索中であった。いずれも昨今の健康志向ブームのなか、緑茶を利用した生活習慣病予防にむけた取り組みである。

しかし、今回の聞き取り対象者のなかには、

表4 看護および日常生活ケアにおける緑茶の活用方法

効果	活用方法	
清潔保持	陰部洗浄	配膳で残った緑茶を使用、200cc/1回
清潔保持	口腔ケア	配膳で残った緑茶を使用
清潔保持	お尻拭き	緑茶を用いた布でオムツ着用患者のお尻を拭く 赤ちゃんのお尻がただれたときに、お茶で拭く
消臭効果		使用後の乾燥茶殻を袋にいれ薔薇瓶の置き場、トイレ、ポータブルトイレのふた、ゴミ箱の裏、においの強い患者のベッドの下に設置する（写真参照）※ お茶の入ったお湯でかけ湯をすると加齢臭対策となる
拘縮予防具の代用	乾燥茶殻をコーヒーフィルターで包み袋に入れて、拘縮のある患者の良肢位保持のためのリハビリ用具として応用する（緑茶の古いものを入れても効果的）、 拘縮予防のみならず、手掌の汗とりや消臭、皮膚炎の予防にも効果	
抗菌作用	水虫対策に効果：飲んでいるお茶より薄いお茶を使用、水虫が治った。 うがい：風邪予防	
保湿効果	お茶を飲んだお茶碗を洗うと手に皮膜を作るので手が荒れない。 つるつるした感じになる。	
保湿効果	化粧水として使用、いつも飲んでいるお茶でパックをしている。 さっぱりしてモチモチした感じ。	
保湿効果	肌荒れのする患者の入浴時、最後にお茶の入ったお湯でかけ湯をするとしっとりし、乾燥を防ぐ。	
アトピー対策	お茶の入った布で体を拭く、洗う	

※ 茶殻は、脱水後に天日干し、乾燥茶殻を冷蔵保存しておく。

「茶を飲むだけで充分、普段当たり前のように緑茶を飲んでいるので、緑茶を健康との関連で考えたこともない」という考え方の人もいた。確かに、静岡の食事の呼び方が、朝食前の食事を「お茶の子」、午後の軽食を「お茶漬け」というように、お茶は食生活のなかで切っても切り離せないものになっている（大石ら、1986）。それ故に、お茶を飲む食べることが当たり前になり、むしろ、健康を意識しないまま日常生活を過ごしていると考える。生活のなかで食べ物に注意し、栄養になるものを食べ養生（生命を養うこと）することを食養生（広辞苑より）というならば、無意識のうちにお茶を取り入れた食生活が食養生につながっていると考える。

## 6. 看護への示唆

1) 飲むお茶から食べるお茶への意識の転換  
表3に記した不溶性成分には人の健康に役立つ栄養・保健成分が豊富に含まれている。これらの成分は水(湯)に融けず、飲むだけでは吸収されない。これらを摂取するには、“お茶を食べる”ことが必要になってくる。日本国民にとって、飲むことから食べることへの意識の転換とお茶のある生活を当たり前から食養生を意識した生活への転換が必要とされている。そうすることで、食の重要性を再認識し、食物を単なるカロリー源や栄養素としてだけ考えていくのではなく、最終的には自然と調和を取り自分らしい生き方を考えることにつながることが期待できる。

## 2) お茶の文化の伝承の必要性

お茶に関する言い伝えや諺の中には、親から子へのしつけの側面や人生における教訓・指針がちりばめられている(表1・2)。薬用としてのお茶、おもてなしのお茶、食生活の中のお茶、楽しみや癒しのお茶、食べるお茶など実に様々な文化的側面をお茶は持っている。ところが若い世代のお茶離れや核家族化により、お茶に関する言い伝えや諺の中で代々受け継がれてきた文化が伝承されない状況が起きている。まず、医療従事者や若い世代がお茶に関する言い伝えやことわざの意味を理解したうえで、お茶と共に生きてきた人々・高齢者の生活体験に思いをはせることで、対象理解につながり人々との信頼関係の構築に役立つであろう。

## IV. おわりに

掛川市民がお茶にまつわる言い伝えや諺をどのようにとらえているのか、そのうえで、日常の食生活のなかでお茶をどのようにとらえ、どのように食養生を行っているのか、聞きとり調査を行った。その結果、あまりにも普通に日常生活にお茶が浸透しており、お茶を特に意識することなく生活していること、

お茶が身近である高齢者にも日頃なじまない言い伝えがあること、日頃からお茶を飲んだり食べたりしていることが、無意識に食養生につながっていること、等が明らかになった。今後は、飲むお茶から食べるお茶への意識の転換をはかること、お茶文化の伝承の必要性が示唆された。

## 引用文献

- 文化庁文化財保護部監修(1969)：日本民俗資料事典、第一法規出版株式会社  
古川睦子(2008)：緑茶通信、23巻 p.38、世界緑茶協会  
堀井令以知(1997)：決まり文句語源辞典、東京堂出版  
石内智子(2008) 白井(2008) 松村敬一郎(1998)：茶学術研究会編、続・読むとお茶が飲みたくなる本、巻末参考資料  
村石利夫(1981)：日本語源辞典、日本文芸社  
尾上兼英監修(1992)：成語林、旺文社  
大石貞夫他(1986)：日本の食生活全集22 聞き書 静岡の食事、p.344 農山村文化協会  
坂本太郎(1957)：風俗辞典、東京堂出版  
新村出監修(1998)：広辞苑、岩波書店、第5版  
白石大二(1977)：飲食事辞典、柴田書店  
白井ヨシエ(2008)：緑茶通信、23巻 p.37-38、世界緑茶協会  
鈴木棠三・広田栄太郎(1976)：故事ことわざ辞典、東京堂出版  
東郷吉男(1997)：ちょっと古風な日本語辞典、東京堂出版  
角山榮(1996)：日本の食・100年〈のむ〉、pp. 168-184、ドメス出版  
横越英彦(2008)：緑茶通信、23巻 pp.23-29、世界緑茶協会  
吉川敏一・市川寛(2008)：緑茶通信、23巻 pp.3-8、世界緑茶協会