

毎月40万部発行の月刊誌『茶の間』4月号(2017年)の  
10～11ページと16～17ページに掲載された私の研究成果の一部  
(この月刊誌のサイズ:203mm x 255mm、総ページ数:192ページの美しい本)

# 『茶寿を目指して 人生にお茶を 茶の力』

この月刊誌についての情報は下記のとおりです:

- 発行所/株式会社宇治田原製茶場  
「茶の間」編集室  
〒610-0281 京都府綴喜郡宇治田原町
- 編集長/安井俊男
- 制作所/株式会社プラメイク  
京都市中京区車屋町通丸太町下ル  
田丸産業ビル5階
- 印刷所/大日本印刷株式会社  
京都市右京区太秦上刑部町10

お茶のこころを語る——

平成29年4月1日発行  
月刊「茶の間」(麗春号)  
毎月1回1日発行

# 茶の 月刊 間

2017

# 4

—麗春号—

ここに掲載されている

春うららら、

お茶でいきいき



歩いて健康!  
嵐山桜めぐり

日本茶×ハーブ  
ティーコンシエルジュに聞く  
ブレンドティーのススメ

茶寿を目指して  
人生にお茶を

咲き誇る花々を纏って  
春のおでかけに  
千總のストールを

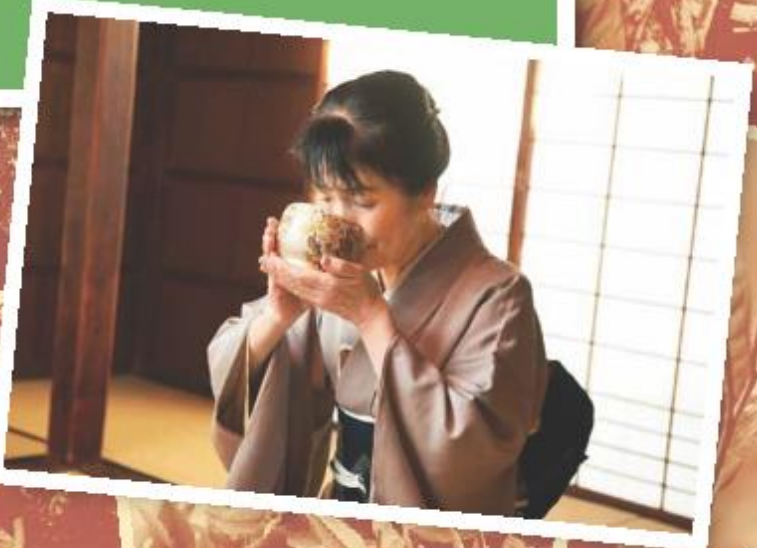
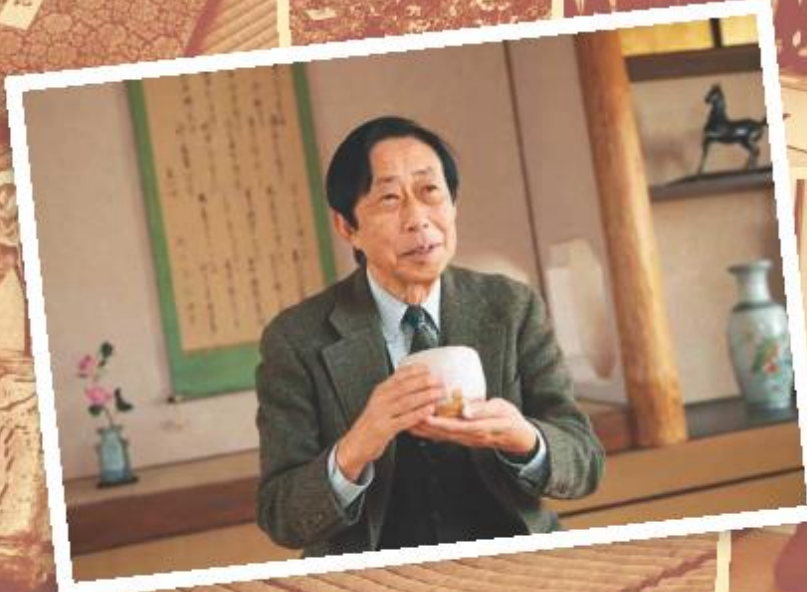
その本の表紙



茶寿を目指して

# 人生に お茶を

今回は、百八歳の節目を祝う言葉「茶寿」ちやうにちなみ、  
「茶」とともに素敵に年齢を重ねている方々へインタビュー。  
それぞれの人生にハリとツヤを与えてきた  
お茶にまつわる三者三様のストーリーを大いに参考にし、  
楽しみましょう、お茶のある人生。目指しましょう、茶寿！





# お茶の力



田口先生がよく使っている愛用の古野茶碗。右は津出身の茶藝家・川喜田平泥子作。左は人間国宝・室川魯齋作。

健康がすべてではない。  
しかし、健康がなければ、  
すべてはないと思います

三重大学名誉教授・特任教授  
田口寛

## プロフィール

たぐもひろし / 1947年2月28日生まれ。京都大学大学院博士課程修了。京都大学農学博士。現在は三重大学名誉教授・特任教授（健康増進学研究室室長）。健康長寿のためのさまざまな方法や商品の開発を行なう。10歳からカメラ・写真、18歳から茶道と茶道美術の研究、やまも（特に抹茶碗）の収集と自作、オーディオ、世界旅行など多趣味。詳細はHPにて。http://www.hiroshi.com

健康長寿には、毎日の  
お茶が一番手軽です！

「人生において一番重要なことはなんといっても、健康です」と語るのは、「健康法船」の異名を持つ三重大学の田口寛先生。御年七十歳を迎えたばかりですが、今なお現役で「健康長寿」を専門に研究を続けています。人は、致命的な病気や事故に遭遇しなければ、百千歳まで生き



右/田口先生が設計したお茶碗。健康長寿にちなんで「健康茶碗」と命名。左/「喫茶養生記」の複製。「お茶は健康長寿によい」と書かれている。

られる可能性を秘めているそうです。しかし、現実には百二十歳まで生きられる人はごくわずか。がんをはじめとする、生活習慣病や老化の根本原因の大半は、「活性酸素種（酸化ストレス）」と「精神的ストレス」だと言われています。つまり広義の「ストレス」を減らし、解消させることが生活習慣病の予防において最も重要であり、健康長寿につながるということ。田口先生が今まで四百六十種類以上の一般的な食品の成分や抗酸化力を調べた結果、がん予防によいとされるプロビタミンA、C、E、食物繊維などを豊富に含む食品は、唯一抹茶であるということがわかったそうです。

「お茶はカテキン類を中心とする抗酸化作用やがん予防に対して素晴らしい効果を持つ、健康長寿にとって最高の食品なんです」また、茶歴五十年を超える田口先生が独自に調べたところ、昔から茶人は、各時代の平均寿命に比べて格別長生きだったそうです。その第一の理由は、抹茶などお茶を丸ごと飲み続けていたからではないかと先生は考えています。「約八百年前、日本の茶祖といわれている栄西禪師が記した『喫茶養生記』の冒頭にも、お茶は健康長寿によい」と書かれています。ちなみに、その当時の日本人の平均寿命は二十五歳くらいでしたが、栄西はなんとその三倍の七十四歳まで長生きしました。

## 昔から茶人は長生き！

### 歴代の主な茶人の寿命

鎌倉時代	江戸時代
栄西 74歳 (1141~1215)	本阿彌光悦 79歳 (1558~1637)
明恵 59歳 (1173~1232)	泰山宗仙 72歳 (1580~1632)
室町時代	千家宗目 80歳 (1578~1658)
村田珠光 80歳 (1422~1502)	金井宗和 73歳 (1584~1657)
室町時代・安土桃山時代	藤村藤軒 86歳 (1613~1699)
今井宗久 73歳 (1520~1599)	下徳信隆 91歳 (1625~1716)
千運安 61歳 (1548~1607)	山田宗備 81歳 (1627~1708)
織田有楽 74歳 (1547~1621)	川上平白 88歳 (1719~1807)
神皇宗湛 82歳 (1553~1635)	松平不昧 67歳 (1751~1818)
安楽庵順伝 88歳 (1554~1642)	明治時代
福川三唐 82歳 (1583~1645)	荻田新翁 90歳 (1848~1938)
上田宗新 87歳 (1583~1650)	野崎幻庵 82歳 (1859~1941)
	松永耳庵 96歳 (1875~1971)
	田中仙橋 85歳 (1875~1960)

全平均：80歳(79.57)

※千利休は、70歳で自害したので、この表からは除外。



約800年前に栄西禪師がお茶について記した『喫茶養生記』。鎌倉・深養寺本（重要文化財）の複製本。

# 私のお茶に関する現在までの研究結果の要点 とにかく健康長寿には『お茶』が一番

昔からお茶をたくさん飲む人は一般に長生き。一般的な食品・飲料の中で、最も手軽で健康長寿に効能が高いものは『お茶』。『お茶』にも色々な種類があるが、健康長寿にベストなものは『有機茶パウダー』。その理由は簡単で、茶葉に含まれている有効成分(カテキン類・ビタミン類・食物繊維など)の全てを丸ごと摂取できるから。煎茶だと大半の有効成分が抽出後の茶葉に残ったまま捨てられてしまい、非常にもったいないことである。健康長寿には下記がベスト。



茶樹の葉と花

(茶摘みをする頃には花は咲いてない)



有機茶パウダー

(有機茶の煎茶葉を自分で粉末にしてもよい)



粉末を湯と混ぜて丸ごと飲む

(愛用の自作の萩釉湯呑茶碗)



終



愛用の人間国宝・荒川豊藏作 志野茶碗  
(抹茶は有機茶パウダーの次に健康に良い)