



緑茶の健康成分について — 緑茶で健康長寿を —

※

田 口 寛

1. はじめに

私のモットー、座右の銘は次のようです。
『健康がすべてではない。しかし健康がなければ、すべてではない。』
『人間のすべての営みは健康の上に成り立っており、人生は健康第一。』
『重い病気になるまで本当の健康のありがたさはわからないが、それでは手遅れ。』
『健康長寿の秘訣は、まず病気の予防、次に早期発見・早期治療。』

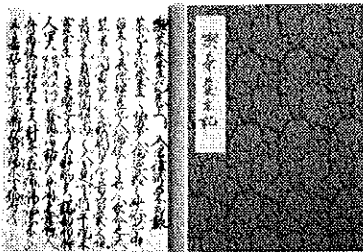
私は長年にわたり、多面的で広範囲な健康長寿法の開発研究を続けています。たとえば食品としては、いくつかの『有機緑茶粉末』や『黒ニンニク』の開発と商品化、音楽（アナログ音源と真空管アンプなど）や香り（お香・アロマ・エッセンシャルオイルなど）によるストレス低減・解消などによる健康長寿法の開発についてなど、実に様々な広範囲な研究を現在も続けております。その成果のいくつかについては、私のホームページに



わかりやすく解説して掲載しておりますので、ぜひご参照ください。そこには大量の原稿がありますが、そのURLは、パソコンかスマホで、このQRコードで読み込んでください。

【原文・漢文】
茶者養生之仙薬也
延齡之妙術也
山谷生之其地神靈也
人倫採之其人長命也

【日本語訳】
茶は養生の仙薬なり
延齡の妙術なり
山谷これを生ずればその地神靈なり
人倫これを採れば、その人長命なり



鎌倉・寿福寺本(重要文化財)の複製本(筆者蔵)

写真1 栄西禅師(1141-1215)著『喫茶養生記』
上巻の冒頭部分

今回の原稿は、お茶についての執筆依頼ですので、もっぱら緑茶の健康成分について、免疫能の向上とも関連付けて以下に書きます。目下世界的に第3波の襲来で猛威を振るっている新型コロナウイルス対策にもお茶が役立つことを願いつつ。

2. 昔から茶人は長生き

お茶は健康長寿に効果のあることが既に800年も前に報告されています。日本の茶祖と呼ばれている臨済宗開祖の栄西禅師(1141-1215)は、鎌倉時代に中国・宋に渡り、天台山にこもって禅宗の修行をしつつ、当時お寺でよく飲まれていたお茶についても情報を集めた結果、お茶には健康長寿の効能があることを確信し、帰国後の建暦元年(1211年)に、写真1に示す全巻漢文体で上下2巻の『喫茶養生記』を著しました。その中で、お茶を飲むと長生きすることを、すでに800年も前に発表しているのは驚きです。天国から『今頃何を言ってるか!』と私のようなお茶健康長寿法の研究者に喝を入れられそうです。

さらに、昔から茶人は一般にとっても長生きであることが知られています。そこで、本当にそうかを実際に自分で調べた結果をまとめて表1に示しますが、やはりそうでした。

さらに近年の調査でも、毎日お茶をたくさん飲む人は健康長寿であることが知られています。静岡県掛川市がその

表1 歴代の主な茶人の寿命

鎌倉時代 荣西 74歳(1141~1215)【注1】	江戸時代 桑山宗仙 72歳(1560~1632) 千 宗旦 80歳(1578~1658) 金森宗和 73歳(1584~1657) 藤村庸軒 86歳(1613~1699) 下俣隆隆 91歳(1625~1716) 山田宗儀 81歳(1627~1708) 川上太白 88歳(1719~1807) 松平不昧 67歳(1751~1818) 田中仙樵 85歳(1875~1960)
室町時代 村田珠光 80歳(1422~1502)【注2】	明治時代 益田純徳 90歳(1848~1938) 野崎幻庵 82歳(1859~1941) 松永耳庵 96歳(1875~1971)
戦国時代・安土桃山時代 今井宗久 73歳(1520~1593) 古田織部 71歳(1544~1615) 千 道安 61歳(1546~1607) 米津田賢 83歳(1646~1729) 織田有楽 74歳(1547~1621) 神屋宗湛 82歳(1553~1635) 安楽庵策伝 88歳(1554~1642) 細川三斎 82歳(1563~1645) 上田宗徳 87歳(1563~1650) 片桐石州 68歳(1605~1673)	以上の全平均: 80歳 (79.75)

【注1】著書の『喫茶養生記』は、日本で最初の茶の本で、栄西は茶の開祖とされている。
【注2】奈良の人で茶道の創始者。この時代の平均寿命は40歳未満なので、その2倍も生きた。
【注3】茶人で最も有名なのは「茶聖」千利休ですが、秀吉の命令によって69歳の時に自害した。自害していなければ、もっと生きたはずであり、上の表には入れていない。

例です。このような疫学的調査の結果などから、お茶には健康長寿に関係する成分が含まれていることが十分に予測されますし、その多くはすでに証明されています。

お茶に多く含まれている苦み成分の**カテキン類**やお茶の旨味成分の**テアニン**、さらに**ビタミンC**には免疫力を高める効果があることが以前から知られています。お茶に含まれているカテキン類をまとめて表2に示します。さらに図1にお茶のカテキン類の構造式を示します。免疫力が高まるということは、色々な病気になりにくいということなので、健康長寿に貢献するはずで、そして『お茶をたく

さん飲んで健康で長生きしましょう』となります。テアニンの構造式を図2に示します。

昔から茶人や緑茶を多く飲む人は長命であることが知られていますが、その理由は、緑茶に含まれている健康長寿に効果のある成分にあります。その筆頭は、抗酸化物質であるカテキン類で、特に**エピガロカテキンガレート**は強力です。これには体を酸化させて各種の重大な疾病を誘発する活性酸素種を低減・消去する作用があります。この有効成分は、茶葉自身が太陽光中の紫外線によって障害を受けるのを防御するために、茶樹の根で生合成されている旨味成分のテアニンを原料として茶葉の中で自ら作って貯蔵しています。そのために、茶葉に太陽光が多く当たるほどカテキン類が多く作られ、その原料であるテアニン量が減少

表2 お茶に含まれているカテキン類

生の茶葉中に元から含まれているカテキン類 ★エピカテキン ★エピガロカテキン ★エピカテキンガレート ★エピガロカテキンガレート
お茶飲料を製造する際の加熱処理によって一部が変化して生成するカテキン類 ★エピカテキン ⇒ カテキン ★エピガロカテキン ⇒ ガロカテキン ★エピカテキンガレート ⇒ カテキンガレート ★エピガロカテキンガレート ⇒ ガロカテキンガレート

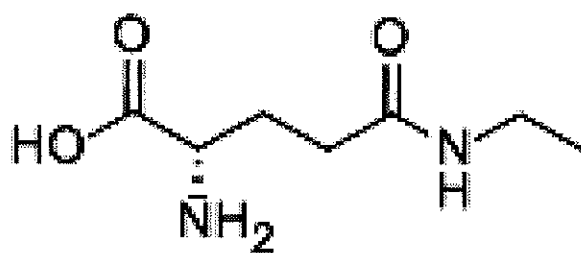


図2 テアニンの化学構造式

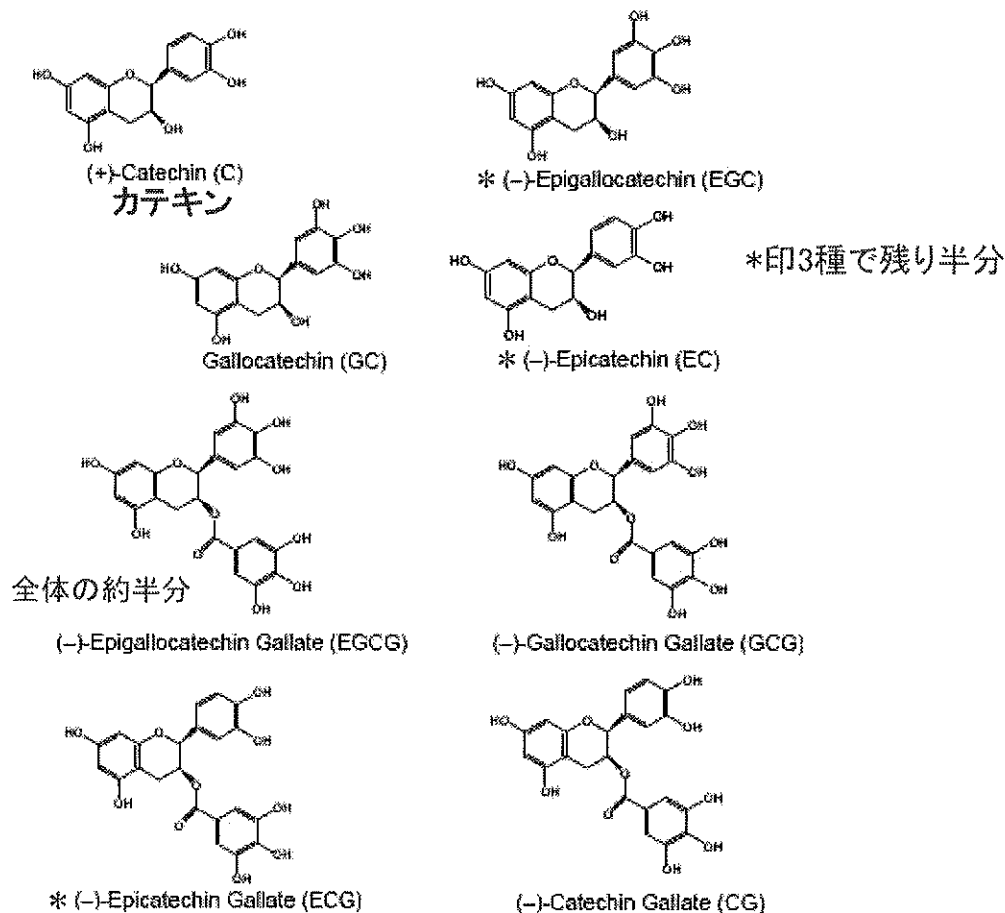


図1 お茶（葉や飲料）に含まれているカテキン類の構造式

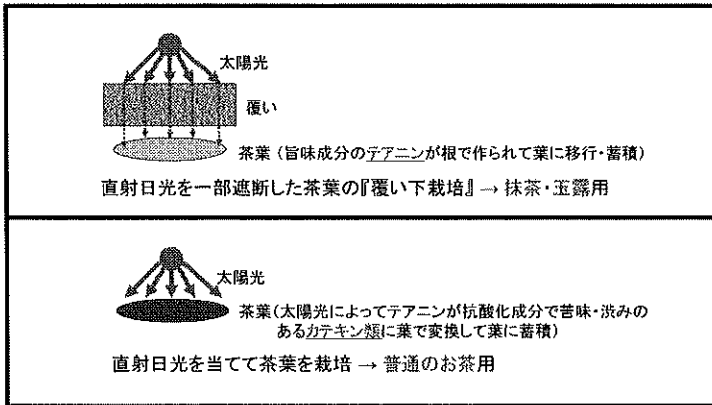


図3 茶葉の『覆い下栽培』によるテアニンとカテキン類

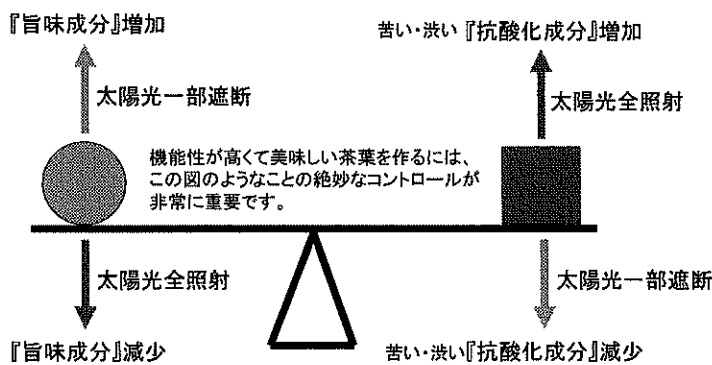


図4 茶葉では『旨味成分』と『抗酸化成分』はシーソー状態になる (一方が増加すれば他方は減少する)

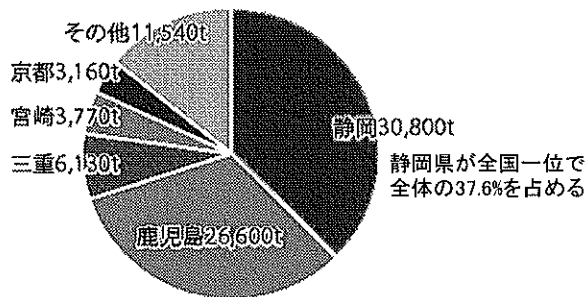


図5 2017年の荒茶生産量の都道府県別内訳

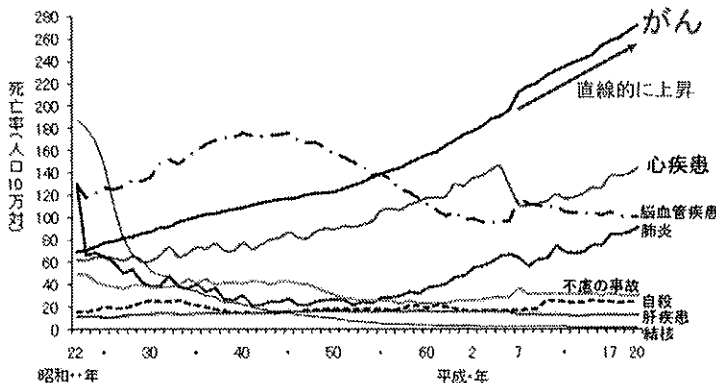


図6 主な死因別にみた日本の死亡率の年次推移

出典：厚生労働省「平成30年(2018)人口動態統計月報年計(概数)の概況」

します。従って両者はシーソーの関係にあって、両方の量を同時に増加させることはできません。テアニンは化学構造も味も化学調味料(味の素)に似ています。そしてリラックス効果などもあって、とても好ましいのですが、カテキン類は苦みが強く、味の点からはテアニンの逆で好ましくありません。そのために旨味を重視する玉露や抹茶を作るための茶葉には、図3に示すように太陽光をかなり遮光する黒いネット状のもので上部を覆う、いわゆる『覆い下栽培』なることをして、太陽光をある程度遮蔽します。理論的には太陽光を完全に遮断して暗黒栽培すれば、テアニン含量が最高の茶葉ができるはずですが、茶樹は植物なので太陽光がないと茶樹自体が生育できませんのでダメです。以上のようなことから、抗酸化力が強力で、しかも旨味も強い茶葉は、そう簡単に作れないことがわかります。つまりカテキン類とテアニンの両方を増やしたいのですが、図4に示すように、両者はシーソーの関係にあり、一方を上げれば他方は必然的に下がるのです。そこで、伊勢茶の大手の会社との産学共同研究で、非常に苦労を重ねて色々と研究や試行錯誤を重ねた結果、両者の量のある程度うまく上げた商品開発に成功しました。こうして、ついに完成して商品化した高級で特別の有機茶粉末が『茶恵』(さえ)です。

お茶は健康長寿との関係で注目されており、NHKテレビでもこのことで、すでに2回特集番組がありました。掛川市の住民は毎日お茶をたくさん飲んでいて、とても健康長寿のようです。たとえば『がん死亡率の低さ』は、10万人以上の人口の都市での比較では、女性が日本一で、男性は2位で、総合では掛川市が日本一とのこと。ちなみに、図5に示すように、荒茶の生産量は静岡県が日本一のお茶どころとしても有名です。

図6に示すように、現在の日本における死亡原因のダントツ一位は、『がん』であり、毎年40万人近くが『がん』で亡くなっている最悪の病気です。しかも、その数が年々増加の一途をたどっているのも恐ろしいことです。医療技術や国民の健康意識がこんなに進歩し高まってきているにもかかわらずです。その理由は、ある程度わかっています。

私は、ずっと以前から健康の重要性をよく認識しており、特に『がん予防』の重要性を唱え続けてきました。これは単に理論的なことからだけでなく、多くの親しい身近な人たちから得た実体験にもよるものです。現在の日本では、2人に1人が『がん』に罹患し、しかも“Silent Killer”な

のが恐ろしいのです。がんによる明確な自覚症状が現れてきた時には、すでに手遅れで、病院へ行ったら『あと3カ月の命』などと宣告されたりするのです。日本でがんが特別に恐ろしい理由をまとめて表3に示します。

ほとんどの『がん』は、遺伝子が活性酸素種によって酸化的攻撃を受け、変異が起こることが最終的・根本的原因です。このような活性酸素は、呼吸によって体内へ取り込んだ酸素の何%かが自動的に活性酸素になるとされており、常に体内で連続的に発生しているので、その発生自体を抑えることは不可能です。空気(酸素)を吸わなければ可能ですが、それでは生きられません。激しい運動をし続けていると、空気の取り込み量も多く、従って体内で発生する活性酸素量も多くなるので、一般的には長生きできないとされています。しかし、ジョギング程度の軽い運動はしないとイケないと言われていました。

なので対策としては、発生した活性酸素を低減したり消去することです。それに関与する物質を『抗酸化物質』と呼びます。一般的な食品に含まれている『抗酸化物質』の中でトップクラスは、お茶のカテキン類で、特に『エピガロカテキンガレート』は強力です。

さらに、昔から『ストレスは万病の元』と言われておりますが、お茶の『テアニン』などにはストレス低減・解消効果や安息効果があり、仕事などで疲れたら『お茶にしましょう!』と呼びかけたりしますが、お茶を飲むとホッとしてストレスの低減になることが無意識のうちにわかっているのです。テアニンは、構造式をすでに前頁の図2に示したように、化学調味料(味の素)と構造が似ていて、旨味があります。抹茶や玉露の旨み成分になっています。以上のようなことなどから『お茶で健康長寿を』と言えます。

カテキン類の薬理作用をまとめて表4に示しますが、カテキン類には虫歯菌の増殖と歯垢の生成を防止する作用もあります。さらに茶葉にはフッ素が含まれていて、虫歯予

防に貢献していると言われていました。お茶からの平均的フッ素摂取量は0.48~0.97mg/日と計算され、食品からのフッ素摂取量の主要な部分を占めているようです。

健康の大元・基本は食事にあり、なんでもよく咬んで美味しく食べられることが重要ですが、加齢とともに虫歯が増え、高齢者になると自分の健全な歯は少なくなって、やや硬い食品程度でも食べるのに困るようになるので、健康長寿には虫歯予防は重要ですが、これにもお茶は貢献しています。

さらに、歯周病菌は、アルツハイマー病を始め、様々な病気の原因になっていることが最近明らかにされてきており、健康な歯と健康長寿は密接な関係にあるので、歯の健康はとても重要なことです。

ウーロン茶や紅茶は、緑茶と比べて全般にカテキン含量が低いのですが、これは、製造過程で茶の生葉を酸化発酵させる際に、茶葉に含まれるエピカテキン、エピガロカテキンが酸化重合して、テアフラビン、テアルピジンなどの縮合型タンニンに変化するからです。本来は水溶液中でほとんど無色のカテキンが、オレンジ色から赤色となります。烏龍茶や紅茶が赤っぽい色をしているのは、このためです。

従って、カテキン類をなるべく多く摂取して健康長寿に役立てようとするのなら、紅茶やウーロン茶ではなく、緑茶を飲むべきでしょう。ただし、我々は健康増進目的のためだけに飲食をしているのではなく、嗜好を満たすためとか楽しみとか癒しなどのためのこともあり、紅茶やウーロン茶は止めて緑茶を飲みましょうとは一概には言えない面があるのは事実です。たとえいくら健康に良いと言われていても、大嫌いなのに親などから頻繁に無理やり食べさせられたら、ストレスで逆に病気になりますので要注意です。

表3 がんが特別に恐ろしい理由(日本)

- ★死亡原因のダントツ1位(年間約40万人近く)
- ★2人に1人が罹患し、3人弱に1人がこの病気で亡くなっている
- ★死亡率が年々直線的に上昇し続けており、あと数年もすれば2人に1人ががんで亡くなると予想される
- ★自覚症状が明確に出たからでは手遅れのことが多い
- ★転移する(転移がなければ、ただのできもの)
- ★治療せずに放置すればほぼ死ぬ
- ★原因が無数に身近にある(自分の体内にもある)
- ★体のほとんどすべての部位にできる(心臓と小腸は稀)
- ★100%完璧な予防法がない
- ★100%完璧な早期発見法がない
- ★あらゆるがんに対する100%完璧な治療法がない

表4 カテキン類の薬理作用

- ★抗酸化
- ★抗腫瘍
- ★抗菌
- ★抗う蝕(虫歯予防)
- ★消臭
- ★コレステロール上昇抑制
- ★血糖上昇抑制
- ★血圧上昇抑制
- ★免疫能向上
- ★ウイルス感染予防

3. お茶のカテキン類を効率的に摂取する方法

カテキン類は、水や低い湯温ではあまり溶出されず、湯温が高くなるほど溶出しやすくなります。そのため、カテキン類健康法のことを考えると、80度以上の湯で10分以上、茶葉から抽出した方が、カテキン類をより多く摂取することができます。ただし、旨みは低下しますが、『良薬口に苦し』なので仕方ありません。

カテキン類の健康パワーを維持するには、一日に一度だけ緑茶を飲めばよいというものではありません。飲んだカテキン類が血中に吸収される量はおよそ2～3%ですが、1時間半後をピークにその量は減っていきます。なので、カテキンの健康効果を維持できるようにするためには、2時間おきくらいに、一日に何回も飲むのがお勧めですが、日本人なら普段から普通にこのくらいの量のお茶を飲んでいるのではないのでしょうか。

4. インフルエンザウイルスの感染を阻止する茶カテキン効果

榎伊藤園と静岡県立大学の共同研究では、緑茶に含まれるカテキン類がインフルエンザの感染リスクを下げる可能性が示されました。緑茶に含まれるカテキン類には、インフルエンザウイルスや風邪の原因となるウイルスの感染を無力化する作用があり、中でもエピガロカテキンガレートが強い作用を示すことが明らかになりました。

《研究方法》

試験は、介護・医療福祉施設に従事する成人ボランティア約200名を対象に、緑茶成分群または対照群（プラセボ群）にランダムに振り分けて行いました。2009年11月から5ヵ月間、緑茶成分群は1日3回、1回2カプセルの摂取により、1日あたりカテキン378mg、テアニン量210mgを摂取したことになります。試験期間中のインフルエンザ発症の有無を比較し、緑茶に含まれるカテキンとテアニンが、インフルエンザの予防に有効かを判定しました。

《研究結果》

プラセボ群では、99名中13名（13.1%）がインフルエンザに感染したのに対し、カテキン・テアニン群は、97名中4名（4.1%）の感染で、両者に有意な差が出ました。

静岡県立大学の研究によると、カテキンがウイルスの感染を阻害する仕組みは、ウイルスの表面にある突起にカテキンが付着することで、喉などの細胞にウイルスが付着するのを阻止するというものです。

インフルエンザ予防接種のワクチンは、A型・B型などの『型』が合わなければ効果を発揮しません。一方でカテキンはあらゆる型のインフルエンザウイルスに効果が見込め、他のウイルスの感染予防にも活用できるのではないかと

と期待されています。

ウイルスは、スパイクという突起部分と細胞に取りつくためのジョイント部分を持ち、ジョイント部分で細胞に取りつきます。ワクチンとはウイルスのスパイクの形状を捉えて、細胞への付着を阻止し病気を予防するものです。

インフルエンザウイルスでは毎年、このスパイクの形状が変異して異なっているために、スパイクに合わせたワクチンを毎年新たに作成して投与しているのです。

一方で、お茶の成分のカテキン類の中の特に『エピガロカテキンガレート（EGCG）』はこのジョイントに取り付くため、スパイクの形状に関係なく感染予防することができるという長所があります。

茶カテキン類には、上述のように、いくつかの種類があるのですが、感染阻止の効果があるのはカテキン類の中でも**エピガロカテキンガレート（EGCG）**で、緑茶に含まれるカテキンの中で一番含量が多い成分で、強い苦みがあります。まさに『良薬、口に苦し！』です。上述のように、太陽光が十分に当たった普及品の茶葉に多く含まれています。それに反して、覆い下栽培で太陽光を一部遮断して栽培した高級茶葉（抹茶や玉露用）には苦み成分のEGCGは少なく、旨味成分のテアニンが多いのです。ただし、お茶の味としては適度の苦みも必要で、両者のバランスが重要です。

5. おわりに

以上のように、一般的な普通の食品の中で総合的に見て健康長寿にベストな食品は、お茶であると言えます。すなわち、昔からどこの家庭でも、老若男女を問わずに日常的に毎日のように何杯もお茶を飲んでおり、いつでもどこでも容易に入手でき、しかも誰でも買える値段です。体に良いものは、毎日のように摂取するのが望ましいのですが、それがお茶だと容易であり、『継続は力なり』です。市販のサプリメントですと、半額セールとかしている最初だけで、なかなか後が続きません。お茶は、正に『日常茶飯事』な食品です。日本が世界一長寿国である理由は、いくつかありますが、その一つが、お茶をよく飲むことではないのでしょうか。日本に生まれて良かったとなります。知れば知るほど、お茶の健康パワーは凄いのです。

現在、世界中で新型コロナウイルスが第3波となってさらに猛威を振るってきており、当初の予想に反して、なかなか収束しそうにありません。それどころか、この原稿を書いている**現時点（2020-10-29）**で、欧米では感染拡大が大変なことになってきており、フランスでは都市のロックダウンを全土で実施するとの発表がありました。他の国でも同様に感染拡大が大変なことになってきましたし、ウイルスが当初のものから変異しているようです。ウイルス対策で厄介なのは変異です。敵もさるもので、折角ワクチンを

開発しても、変異したウイルスには効果が無く、イタチごっこになります。米国ジョン・ホプキンス大学の発表データによると、2020年10月30日におけるこの日1日の世界の新規コロナ感染者数は、アメリカ：99,321人、フランス：49,215人、ドイツ：19,382人、イタリア：31,079人、イギリス：24,405人で、欧米は非常に多いのに反して、日本ではわずか776人に過ぎません。さらに韓国は、もっと少なく126人です。ここに記した欧米の平均値のなんと約1/60です。あまりにも差が大きすぎますが、これにはきっと何か特別の理由がありそうです。それを解明すれば、今後の予防に非常に役立つでしょう。上記の新規感染者数をグラフ化して図7に示します。

国名	感染者数
アメリカ	99321
フランス	49215
ドイツ	19382
イタリア	31079
イギリス	24405
日本	776
韓国	126

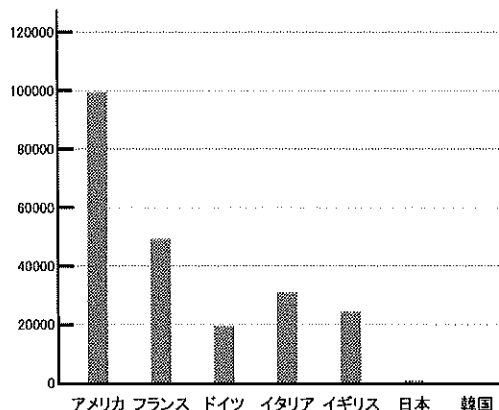


図7 2020年10月30日の新型コロナウイルス新規感染者の絶対数

これから本格的な冬に向かい、気温が下がり空気が乾燥すると、一般にウイルスは元気になり、感染者数が上昇して、上記の感染者数は、さらにもっと大きく増加する心配があります。上記の新規感染者数（絶対数）のグラフをみると、アメリカが群を抜いて多いように見えますが、これは人口の多少を全く考慮していない絶対数なのでそうになっています。各国の人口を考慮しないとはいけませんので、人口百万人当たりの感染者数のグラフを作成してみると、図8に示すように、アメリカはヨーロッパの主要国と比較すると決して群を抜いて多いわけではなく、フランスが凄いとと言えます。いずれにしろ、日本の感染者数は特別少なく、両者の棒グラフ（ジョン・ホプキンス大学の発表データから筆者が独自に作成）では棒グラフの棒が見えないくらい少ないのですが、これはなぜかを解明することが、世界での感染防止対策に非常に重要になると思います。それにしてもこの大差はなぜでしょうか。フランスは日本の126倍です。韓国は、日本よりも感染者数がさらに少ないのはなぜでしょうか。人口百万人当たりでは日本の1/2.4で驚異的に少ないのです。

国名	感染者数	人口百万人当たり
アメリカ	99321	
フランス	49215	
ドイツ	19382	
イタリア	31079	
イギリス	24405	
日本	776	
韓国	126	

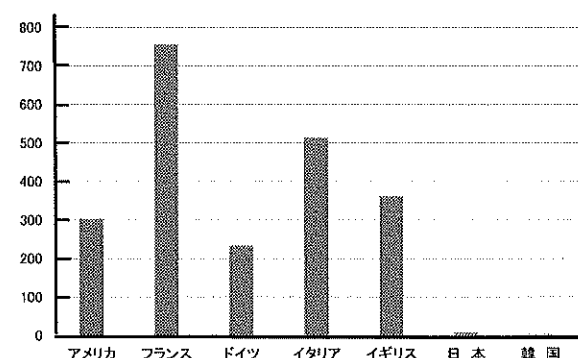


図8 人口百万人当たりの各国のコロナ感染者数 (2020年10月30日時点)

欧米の新型コロナウイルス感染者数に比べて日本のそれは極端に少なく、グラフ上では無視できるほどですが、それには人種的なことや遺伝子的なこと、さらには日本独特の生活習慣などが関係しているのではないのでしょうか。しかし、その明確な理由はまだわかっていませんが、その一つとして緑茶をよく飲むことが関係している可能性があり、今後そのような研究が発展して、新型コロナウイルス対策に緑茶が貢献することを期待します。

日本と欧米の普段の生活習慣にもかなりの違いがあり、

欧米でよく見掛けるが日本であまりしないことは：①風邪を引いてもマスクをしないし予防のためにもしない（コロナ以前の時）。②家庭内でも常に土足（シャワーと寝る時以外は靴を脱がない）。③屋外のどこでも何も敷かずに平気で座り服の汚れを気にしない（特にジーンズの時）。④トイレの後や食事の前でも手を洗わない。⑤ハグの習慣がある。などですが、これらの生活習慣もコロナ感染者数に関係するのではないかと思います。

上記のように、インフルエンザウイルスでは、お茶による予防効果が見られており、類似のメカニズムで新型コロナウイルスにも予防効果が期待されますので、早期にそのような研究成果・実証が出て、実際にお茶が新型コロナウイルスの感染予防に役立つことを切望しています。もしもお茶を毎日たっぷり飲むだけで、感染率がかなり低下するのであれば、普段から日本の誰でも普通にしているようなことで、とても簡単なことであり、こんな素晴らしいことはありません。

ウイルスは一般に変異（表面の構造が変化）しやすく、やっとのことで折角ワクチンを開発しても変異前のウイルスに対するワクチンであれば、効果はありませんので厄介です。

専門家の話によりますと、波の高低はあるにしろ、あと

2～3年は現在のような状況が繰り返して続き、完全に撲滅することは無理で、インフルエンザウイルスと同様に今後もずっと生き続けるであろうとのことですので、いつまでも気が抜けず困ったことです。

【追記】

本稿の脱稿後に、お茶が新型コロナウイルスを不活化するという非常に重要な研究成果の発表がありましたので、追記します。すなわち、令和2年11月25日付けの報道関係へ送付されたプレスリリースで、公立大学法人奈良県立医科大学発の『お茶による新型コロナウイルスの不活化効果について—お茶の種類（製品）による相異—』と題するものであり、これとその後産経新聞の関連記事の概略・要点は次のようです。

奈良県立医科大学（奈良県橿原市）の矢野寿一教授（微生物感染症学）の研究チームの研究成果で、新型コロナウイルスが市販のお茶によって不活化することを見つけて公表した。まだ試験管内での基礎研究段階であり、人に対する直接の効果は未確認であるが、試験管内での研究では、ウイルスが1分間お茶に触れることで最大99%の感染力を失っており、今後の新型コロナウイルス対策の一つとして大いに期待されるという。市販の約10商品で比較すると商品によって効果に差があるが、その具体的な商品名については現時点では非公開となっている。最も効果が高かったお茶では、感染力のあるウイルスは1分間で百分の1、10分間で千分の1以下にまで減少した。矢野教授は人への効果について、『インフルエンザウイルスでお茶カテキンの効果は確認されており、お茶を飲むことで同じような効果が期待される』とのこと。お茶カテキンは、インフルエンザウイルスなどの表面にある突起状のタンパク質に付着し

て感染力をなくすことがすでに確認されており、新型コロナウイルスでも同様の効果が期待される。

参考文献

本稿の執筆に際し、下記の文献・図書の他に、現在までに各方面から独自に集めたお茶に関する大量の各種資料集なども参考にしました。

- (1)『緑茶の事典』 日本茶業中央会監修 柴田書店 2001年5月発行
- (2)『茶の健康成分発見の歴史』 中川致之著 光琳 平成21年4月発行
- (3)『お茶の科学』 山西 貞著 裳華房 1999年6月発行
- (4)『お茶の効き目』 林 栄一著 KKベストブック 平成6年6月発行
- (5)『日本茶の基本』 原 康明編集 榎（えい）出版社 2011年2月発行
- (6)『お茶の謎を探る』 橋本 実著 2002年4月発行
- (7)『現代喫茶養生記』 高津正利著 文芸社 2004年4月発行
- (8)『茶経 付・喫茶養生記』 林 左馬衛・安居香山著 明德出版社 昭和49年5月発行
- (9)『健康を食べるお茶』 加藤みゆき著 保育社 平成8年4月発行
- (10)『食べるお茶の本』 野口潤子著 大空出版 2006年9月発行
- (11)『鎌倉・寿福寺本（重要文化財）の復刻本 喫茶養生記』 かまくら春秋社 昭和54年7月発行 限定880部発行
(この復刻本は非常に立派なもので解説書も付属)