

## <ビタミンCがレモンの10~20倍入っている柿の葉茶>

### ◆適応

高血圧、動脈硬化、血管障害、循環器改善、しみ、そばかす、日焼け止め、美白、貧血・風邪をひきやすい・全身倦怠・食欲不振などのビタミンC欠乏症状、便秘など

### ◆【柿の葉茶（ノンカフェイン）の作り方】

7~10月の晴れた日に柿の葉を採取します。

準備した柿の葉を3cmくらいの厚さまでセイロに手早く入れます。途中で30秒あおぐのは、ビタミンCが水滴に溶けて下へ流れ落ちるのを防ぐためです。詳細は右図をご覧ください。

- \*乾燥した葉を蒸すと、柿の生葉に含まれるビタミンC破壊酵素が不活化となるので、長期の保存が可能になります。
- \*一般の緑茶と同じ製法では、ビタミンCとしては無効です。必ず**西式ゆかりのもの**をご選択下さい。

### ◆【飲み方】

#### ◎急須

ティーバッグを急須に入れ、約500ccの熱湯を注ぎ、**10~15分置いてからお飲み下さい**（10分程置くと、ほぼ100%のビタミンCが溶出します）。これを2、3回繰返せます。ちなみに、このビタミンCは、熱に強いプロビタミンCという形で含まれるので、お茶として飲んでも壊れません。

#### ◎水出し

夏などはペットボトルなどに柿の葉茶ティーバッグを1~2袋入れ、約8時間で冷茶として美味しく頂けます（2時間でほぼ100%のビタミンが溶出します）。

◎一度にたくさん飲むよりも、**少しずつ何回も飲むのが**よい。

◎成分の一部が壊れますので、**煮沸**は避けてください。

◎柿の葉茶は、宵越しの柿の葉茶でも有害ではありません。

但し、ビタミンCは時間と共に減ってくるので、できるだけ速やかに飲んだ方がよいです。

◎柿の葉茶は弱酸ですから、**前後40~50分**はアルカリ性飲料（コーヒー、緑茶など）を控えないと、ビタミンCが無効になります。また、**金属製の急須**は使用しないでください。ビタミンCは金属イオンに弱いと言われています。避けた方がいいでしょう。なお、タンニンが多めなので、冷え性の人は控えめに。

### ◆【ビタミンCの適量摂取で期待される効果】

- ◎ガン化した細胞を正常に戻す。咽頭、胃、大腸、肺がん予防に有用。
- ◎免疫能を高め、風邪やエイズ、肝炎等感染症の治療に有益である。
- ◎コレステロール、中性脂肪を減らし、冠動脈疾患を改善する。
- ◎術前に摂り、傷の治りを早める。毛細血管や血管壁を強化する（血圧降下作用もあり）。
- ◎良い視力を保つ。歯の発育に役立つ。歯肉の病気を改善する。
- ◎糖尿病を予防し、男性不妊症を改善する。
- ◎知能指数を上げる。不安、うつを改善し、分裂病などある種の精神障害の治療に役立つ。
- ◎慢性疲労症群、自己免疫疾患、アレルギー症状の改善を助ける。
- ◎メラニン生成を抑え、還元する、シワを防ぐ。
- ◎アルコールの害やタバコの害を防ぐ。また環境毒の害を防ぐ。
- ◎カルシウムや鉄分の吸収を高める作用、防寒作用あり。
- ◎アドレナリンの生合成を増し、ストレスに対抗する能力を高める。
- \*ビタミンCは、天然のものも合成のものも化学式は同じです。だから合成でも構わない、という考え方がありますが、天然のものと合成品は違います。天然のものなら摂り過ぎても害はないと言われています。
- \*合成ビタミンCをたくさん摂ると尿酸石灰ができるという説は一応否定されましたが、腎臓結石や胆石等の結石ができる原因にならないとは断言できません。天然のビタミンCは尿酸にならないから、その点、安心です。

### 柿の葉茶の作り方と飲み方

#### 作り方

① 柿の葉を11~13時の間にとる。柿木は渋柿でも甘柿でもどちらでもよい。

② 陰干しにする。晴天で2日間、雨天で3日間を目安に。

③ 主脈を切り落とし、3mmの細さに刻む。

④ 湯を沸かし、セイロを載せ、湯気でセイロを温める。刻んだ柿の葉を手早く入れて1分半蒸す。

⑤ ふたを開けて30秒程うちわであおぎ、柿の葉の腺液を蒸発させる。

⑥ さらに1分半蒸す。

⑦ セイロから取り出し、2~3日間陰干しにしてできあがり。

#### 飲み方

- ・普通の緑茶を飲むようにいれます（煮出しNG）。
- ・お湯を注いで色が出ている間は何度でも飲めます。

#### 保存の仕方

- ・缶や瓶など、密閉した容器に入れておきましょう（普通のお茶と同じ扱いです）。

お茶を飲むイラスト

参考書籍) 「生活習慣病をはねつける 甲田流超健康術」甲田光雄監修・東茂由著 (2008年)

「新版 薬剤師がすすめるビタミン・ミネラルのとり方」福井透著 (2010年)

参考サイト) <http://www.watasugenet.jp/item/kakinohacha.html>