学 校 だ よ り　　　　　　　　　　　　　　　　　平成２０年５月　１日

あ こ う

鹿児島市立城南小学校
http://keinet.com/jyounans/index.htm

お　茶　の　力

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪
♪　なつもちかづくはちじゅうはちや　　　のにもやまにもわかばがしげる　　♪
♪　あれにみえるはちゃつみじゃないか　　あかねだすきにすげのかさ　　　　♪
♪　ひよりつづきのきょうこのごろを　　　こころのどかにつみつつうたう　　♪
♪　つめよつめつめつまねばならぬ　　　　つまにゃにほんのちゃにならぬ　　♪
♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

昔から多くの人に慕われ，よく歌われている「茶摘み」です。歌詞にある八十八夜は，立春から数えて八十八日目にあたる日で，今年は５月１日になります。春から夏に移る節目の日，夏への準備をする決まりの日，縁起のいい日とされている八十八夜です。今の時期は新緑の美しい季節でありますが，茶摘みの最盛期であり，新茶のおいしい季節でもあります。八十八夜に摘み取られるお茶は古来より不老長寿の縁起物として珍重されているようです。

ところで，私事で恐縮ではありますが，お茶とは小さい時から縁がありました。実家には茶畑があり，一番茶は手摘みをしないといけないので，小・中・高校時代のゴールデンウイークは，茶摘みの手伝いをしていました。また，出身中学校にもＰＴＡが管理している茶畑があって，１時間目の授業開始前に全校生徒で茶摘みをしていました。そして，鹿児島は知覧茶や溝辺茶等全国的にも有名なお茶も多く，県内あちこちでお茶が栽培されていて生産量は静岡に次いで第２位です。最近はお茶ソムリエもいたり，飲み物としてだけではなく食べ物として楽しんだり，海外でもコーヒーや紅茶に代わる飲み物としてよく飲まれたりするなど，お茶は大変人気があるようです。国内外から多くの人に注目され，秘密に包まれた不思議な力を持っているお茶ですが，私たちにどんな力を与えてくれているのでしょう。

お茶の木は生命力の強い木で，葉を摘んでもまた新たに新芽が伸びてきます。（年に３回ほど茶摘みが行われます。）そして，昔から，「お茶は百薬の長」とか「養生の仙薬」とか言われます。

まず，発ガンを防いだり，ガンの成長を抑えたりするなど，人間が持っている免疫機能を高め，病気にかかりにくい体作りに一助しているようです。また，老化防止に効果のあるカロチン，ビタミンＣやビタミンＥ全てがお茶の葉に含まれているようです。次に，善玉コレステロールを増やしたり，血圧の上昇を防いでくれたり，糖尿病の症状を抑えてくれたりするなど，生活習慣病予防の働きもしているようです。そして，外国の研究でありますが，運動能力や知能を高めることも分かっているようです。さらに，お茶に含まれているフッ素の働きで虫歯を防いでくれたり，お茶でうがいをすると緑茶フラボノイドが口臭を消してくれたりするそうです。お茶を毎日おいしくいただいているうちに，お茶の中の様々な成分が知らず知らず，体調を整え健康を保つための薬効を兼ね備えた体にしているのではないでしょうか。

鹿児島には昔から「茶いっぺどうぞ」という，もてなしをする言葉があります。自家製の漬け物やふかし芋，時にはふくれ菓子を添えて，お茶を勧められます。「お茶を一杯どうぞ」という意味で，「お茶を飲んでいくような時間もないと怪我をしますよ。一杯でも飲んで，心に余裕を持って一息ついてから出かけなさい。」という，相手を思いやる気持ちがこめられた言葉であります。鹿児島のおいしい空気とおいしい水，そして元気で健康な土で育った鹿児島のお茶は，さらに効能を発揮するものと思われます。

世界最良の飲料としてこんな力を持っているお茶です。新茶が出回り一番おいしいこの５月。家族団らんの中，楽しい語らいをしながら飲むお茶は，さらに家族の力を高めてくれる思います。