

栄西『喫茶養生記』における「喫茶法」の調査報告

小 磯 まり子

A verification Report on the Tea Drinking Method in Eisai's "Kissa Yojoki"

KOISO Mariko

【キーワード】 喫茶養生記、喫茶法、桑喫茶養生、血糖値、HbA1c値

1. はじめに

武蔵野学院大学大学院研究紀要《第15輯・2022年》に、桑茶体験希望者における血糖値・HbA1c値の調査報告をした。『喫茶養生記』巻下の中で栄西は、桑方を載せている最後の部分に「喫茶法」として、茶と桑の服用方を掲載している。不思議なことに栄西は「喫茶法」を、茶に関する巻上には掲示していない。筆者は『喫茶養生記』巻下の「喫茶法」部分に栄西が『喫茶養生記』で言わんとする最重要点を意図しているものと思われ、今回の寄稿では桑と茶の二者を服用して桑抹茶体験者による調査を試行、これを報告するものである。

2. 準備

前回の桑体験希望者も含めて15名の桑抹茶体験希望者を募集し、体験成果（30日間）の調査を行った。桑抹茶体験希望者に5 g/日（桑茶（国内産）3 g＋抹茶（国内産）2 g）を150 g（30日分）と、計量スプーン・シャッフル容器に体験説明書を添付依頼して実施した。

3. 方法

桑抹茶5 g/日（添付のスプーンで5 g計量して、水又は湯にてシャッフルして飲用。分割しての桑抹茶体験時間は、各自の生活リズムに合わせて朝・昼・夕の何れかを○印で記入）。

体験内容は、①桑抹茶体験前の血糖値・HbA1c値を明記。②桑抹茶体験1ヶ月（30日）後に150 g（桑茶90 g＋抹茶60 g）の摂取し、その数値の提供を桑抹茶体験者に依頼した。

調査の対象となる個人の個人情報保護および安全の確保については、身体的あるいは精神的な侵襲は、定期的な治療管理体制下における桑抹茶体験希望者同意のもとに実行することにより、当該侵襲は除去できるものである。また、個人情報は桑抹茶体験希望者が限定されており、研究目的を十分に理解した上で実施することから、個人情報の漏洩の危険性はないものとする。本研究により生じると考えられる危険性は、前述の措置を実行する限りにおいて、ほとんど無視できるものとする。

4. 結果

桑抹茶体験希望者15名の結果を1～15図に表示した。体験希望者が15名という条件の中には体調都合から測定時に個人差が見られるため、標準偏差値の統計解析を行うべきであろうが、今回の調査では行わなかった。体験希望者の性別、年齢は、意図なくして募集したところ男性10名（60～81歳）、女性5名（67～83歳）である。

桑抹茶体験前の血糖値とHbA1c値、桑抹茶体験後（1ヶ月後）の血糖値とHbA1c値のデータを収録し図形化したものを報告する。

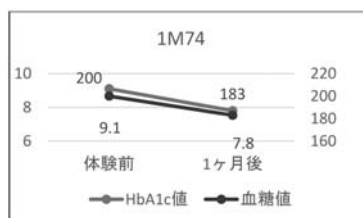
《データの表示》

【1～15】の体験者の番号 桑抹茶体験時間：朝・夕（持病）

（持病：※印は糖尿病，○印は高血圧，無印は健常者を表示）

- ・年齢：67歳～84歳
- ・性別：男性，女性
- ・体験前の血糖値・HbA1c値
- ・体験後の血糖値・HbA1c値

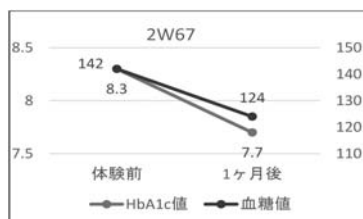
【結果1】桑抹茶体験時間：夕（※）



- ・年齢・性別：74歳・男性
- ・体験前：血糖値200mg/dl・HbA1c値9.1%
- ・体験後：血糖値183mg/dl・HbA1c値7.8%

《結果》血糖値、HbA1c値ともに降下している。HbA1c値において1.3降下は驚異的な数値である。桑抹茶体験が効果的に表れた。

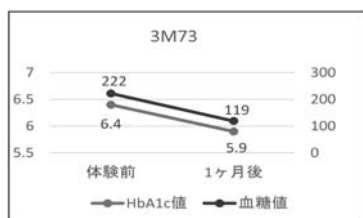
【結果2】桑抹茶体験時間：朝（※）



- ・年齢・性別：67歳・女性
- ・体験前：血糖値142mg/dl・HbA1c値8.3%
- ・体験後：血糖値124mg/dl・HbA1c値7.7%

《結果》血糖値、HbA1c値ともに降下している。HbA1c値において0.6%降下も良好な数値である。桑抹茶体験の効果が表れた。

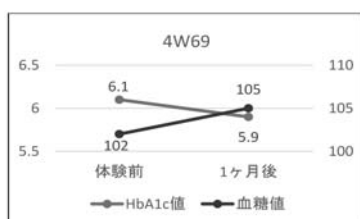
【結果 3】桑抹茶体験時間：主に夕 たまに朝昼（※）



- ・年齢・性別：73歳・男性
- ・体験前：血糖値225mg・HbA1c値6.4%
- ・体験後：血糖値119mg・HbA1c値5.9%

《結果》血糖値、HbA1c値ともに降下している。HbA1c値の降下の傾向が見られ、桑抹茶体験の効果が共に表れた事例であると言える。

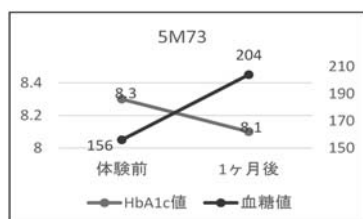
【結果 4】桑抹茶体験時間：朝（健常者）



- ・年齢・性別：69歳・女性
- ・体験前：血糖値102mg・HbA1c値6.1%
- ・体験後：血糖値105mg・HbA1c値5.9%

《結果》健常者の桑抹茶体験データである。血糖値は許容範囲内の数値で桑抹茶体験による前後の変化は特にはないとする。しかし、HbA1c値において0.2降下は良好な数値である。健常者においても桑抹茶体験の効果が表れた。

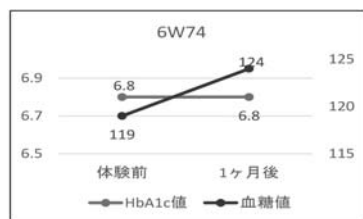
【結果 5】桑抹茶体験時間：前半10日間は夕・中間10日間は朝・後半10日間（※・○）



- ・年齢・性別：73歳・男性
- ・体験前：血糖値156mg/dl・HbA1c値8.3%
- ・体験後：血糖値204mg/dl・HbA1c値8.1%

《結果》糖尿病、高血圧症がある事例。血糖値は桑抹茶体験後の方が上昇しているが、HbA1c値においては0.2降下が見られ、桑抹茶体験が良好に表れた事例である。

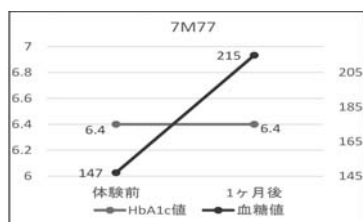
【結果 6】桑抹茶体験時間：前半7日間は朝・後半は夕（※）



- ・年齢・性別：74歳・女性
- ・体験前：血糖値119mg/dl・HbA1c値6.8%
- ・体験後：血糖値124mg/dl・HbA1c値6.8%

《結果》糖尿病のある事例である。血糖値が多少上昇の数値であるが、HbA1c値においてはほぼ変化がない。

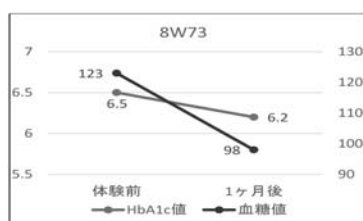
【結果 7】桑抹茶体験時間：朝（※）（眼筋型重症筋無力症にてプレドニン服用）



- ・年齢・性別：77歳・男性
- ・体験前：血糖値147mg/dl・HbA1c値6.4%
- ・体験後：血糖値215mg/dl・HbA1c値6.4%

《結果》糖尿病があり、桑抹茶体験時に眼筋型重症筋無力症の治療でプレドニンを服用している事例である。眼筋型重症筋無力症の治療に拠るものなのか血糖値が上昇している。

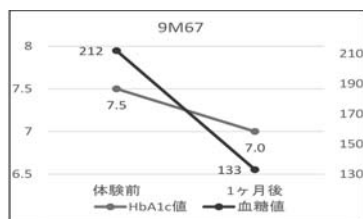
【結果 8】桑抹茶体験時間：朝（※）



- ・年齢・性別：73歳・女性
- ・体験前：血糖値123mg/dl・HbA1c値6.5%
- ・体験後：血糖値 98mg/dl・HbA1c値6.2%

《結果》糖尿病があるが、血糖値、HbA1c値ともに降下の傾向にある。血糖値が25mg/dl、HbA1c値が0.3%降下し、桑抹茶体験の良好な効果が表れた事例である。

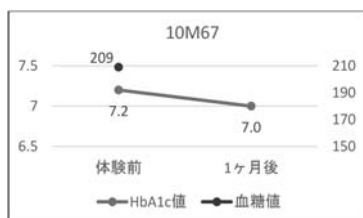
【結果 9】桑抹茶体験時間：夕（※）



- ・年齢・性別：67歳・男性
- ・体験前：血糖値212mg/dl・HbA1c値7.5%
- ・体験後：血糖値133mg/dl・HbA1c値7.0%

《結果》糖尿病があり、血糖値が79mg/dl、HbA1c値が0.5%と共に降下の傾向にある。桑抹茶体験後の効果が良好に表れた事例である。

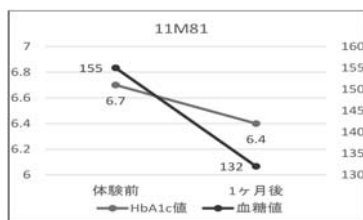
【結果10】桑抹茶体験時間：夕（※）



- ・年齢・性別：67歳・男性
- ・体験前：血糖値209mg/dl・HbA1c値7.2%
- ・体験後：血糖値 ■ mg/dl・HbA1c値7.0%

《結果》糖尿病があり、血糖値の桑抹茶体験前は高値を示している。桑抹茶体験後の血糖値の測定はしていない。HbA1c値において0.2%の降下が見られ、桑抹茶体験後の効果が表れているため、1ヶ月後の血糖値の未測定が惜しまれる。

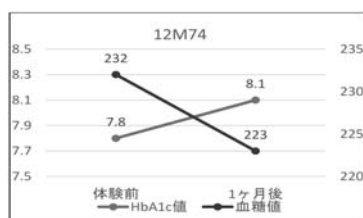
【結果11】桑抹茶体験時間：夕（その他）



- ・年齢・性別：81歳・男性
- ・体験前：血糖値155mg/dl・HbA1c値6.7%
- ・体験後：血糖値132mg/dl・HbA1c値6.4%

《結果》泌尿器科を受診している。血糖値、HbA1c値ともに降下している。血糖値は23mg/dl降下が見られ、HbA1c値については0.3%降下がある。桑抹茶体験後の効果が良好に表れた事例である。

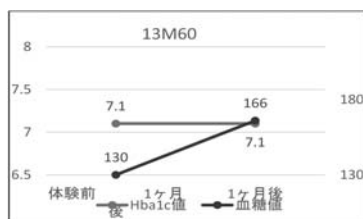
【結果12】桑抹茶体験時間：昼（※）



- ・年齢・性別：74歳・男性
- ・体験前：血糖値232mg/dl・HbA1c値7.8%
- ・体験後：血糖値223mg/dl・HbA1c値8.1%

《結果》糖尿病があり、血糖値の降下が見られるが、HbA1c値が上昇している。

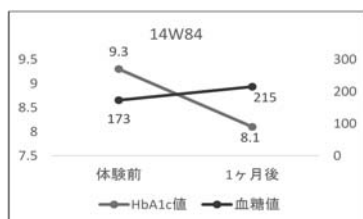
【結果13】桑抹茶体験時間：朝（※）



- ・年齢・性別：60歳・男性
- ・体験前：血糖値130mg/dl・HbA1c値7.1%
- ・体験後：血糖値166mg/dl・HbA1c値7.1%

《結果》糖尿病があり、体験前は食後3時間のデータ結果で、体験後においては、食後3.5時間のデータ結果である。血糖値が上昇していて、HbA1c値には変化が見られないという事例である。

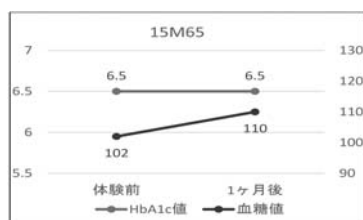
【結果14】桑抹茶体験時間：朝・夕（※・○）



- ・年齢・性別：83歳・女性
- ・体験前：血糖値173mg/dl・HbA1c値9.3%
- ・体験後：血糖値215mg/dl・HbA1c値8.1%

《結果》糖尿病、高血圧症があり、体験前の血糖値より体験後の血糖値が上昇傾向である。体験後のHbA1c値においては、1.2%の降下は、良好な数値である。

【結果15】桑抹茶体験時間：朝・夕（なし）



- ・年齢・性別：65歳・男性
- ・体験前：血糖値102mg/dl・HbA1c値6.5%
- ・体験後：血糖値110mg/dl・HbA1c値6.5%

《結果》既往歴はないが肥満体質である。桑抹茶体験前と体験後において血糖値の多少の上昇傾向が見られるが、体験前における血糖値の測定時間は、食後3時間の測定値であり、体験後における血糖値の測定時間は、食後1.5時間である。HbA1c値においては、大差がない。

5. 考察

今回の調査では、15名の桑抹茶体験前と桑抹茶体験後の1ヶ月後における血糖値とHbA1c値の調査から、桑抹茶体験者の血糖値・HbA1c値の両者共に降下が見られたのは8名であった。これは確率的には53.3%にあたり、桑抹茶体験者の良好な効果が表れた事例であると考察する。このような結果事例が理想的ではあるが、桑抹茶体験者の対象者の体調と食後経過時間の採決時間に個人差があるために様々に表れるものと考えられる。またHbA1c値は桑抹茶体験者15名のうち10名の体験者から降下の結果が得られた。これは確率的には66.7%にあたる。このような状況を踏まえての検査値の結果は、大いに栄西が唱えた「喫茶法」において桑効能記述の信憑性を示唆するものと考察する。そして、血糖値の上昇傾向にあるがHbA1c値は降下の事例は2名で、これは食後における採血時間の差異による変化によるものであらうと考えられる。また、桑抹茶体験後に血糖値が上昇したがHbA1c値の変化が無いという事例は5名であった。HbA1c値については、1ヶ月から2ヶ月位前の血糖値の集積結果になるので、桑抹茶体験後1ヶ月後の結果の66.7%減少からの調査結果は、血糖値降下作用を証明するに十分足り得る調査結果であると考察する。

武蔵野学院大学院研究紀要《第15輯・2022》に寄稿した桑のみの飲用調査では、桑茶3g体験1ヶ月後において血糖値平均値は、124→122 (mg/dl) と言うように血糖値が降下を示した。桑茶体験2ヶ月後においては、血糖値平均値は全体では、124→125 (mg/dl) と言うように血糖値の上昇傾向を示した。HbA1c値においては桑茶体験1ヶ月後では桑茶体験前のHbA1c値は6.3→6.3 (%)と変化が無かった。桑茶体験2ヶ月後において、HbA1c値は6.3→6.2 (%)の効果を示したことから、桑茶の血糖値降下作用が有効であることが考えられ、桑茶体験者調査からは、桑茶1ヶ月間の服用よりも2か月間の服用の方が、良好な調査結果が得られた。

この度の調査では、「喫茶法」に提示された喫茶と桑湯を提唱した栄西が唱えた「桑抹茶体験」として、桑茶3gと抹茶2gの都合5gを配合した。これは、桑茶体験量は3gとして変えず、さらに2gの抹茶を追加して都合5gの桑抹茶体験1ヶ月間後の血糖値・HbA1c値を調査したものである。栄西が茶に配合できるものには桑を推薦しているのに由来していることから、この度の調査検証を試みたのである。

桑抹茶1ヶ月間の飲用体験者15名のHbA1c値の平均値において比較調査してみたところ、血糖値は桑3g体験だけよりも桑3gと抹茶2gを配合した都合5gの桑抹茶体験後において、平

均HbA1c値は、7.8→7.5（％）という良好な数値を示した調査結果となり、平均血糖値においては171→164（mg/dl）というように頗る良好な調査結果を示した。

栄西が『喫茶養生記』に掲載した「喫茶法」における桑抹茶の飲用体験調査から、血糖値、HbA1c値は共に1ヶ月後に良好な調査結果を示した。

筆者は鎌倉時代に栄西の提唱した「喫茶法」が、現代社会における生活習慣病予防のための種となるのではないかと考察する。

6. まとめ

数年前のコロナウィルス感染症のパニックで、世界中が膨大な被害を受けた。このような世界的な身体恐怖を経験し生き抜いた世界中の人々は試行錯誤の結果、茶が健康に良好な効果を発揮することも、さらにコロナウィルス予防に効果的であるという情報にも気付いたようである。

日本でも矢野寿一氏¹が、緑茶が2020年11月に緑茶による新型コロナウィルス不活化効果における確認の報告をしている。この資料を引用してみたい。緑茶に着目した理由は2つあり1つ目は、茶カテキンによるインフルエンザ感染の抑制効果がすでに明らかになっていたことで、新型コロナウィルスとインフルエンザウィルスの構造はとてもよく似ているため、インフルエンザに効くなら新型コロナウィルスにも効くだろうと予測を立て、この2つのウィルスに対する茶カテキンの作用を表した図1を報告している²。

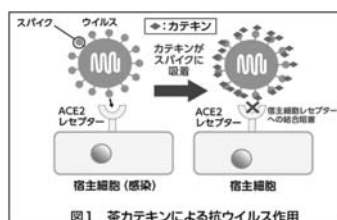


図1 茶カテキンによる抗ウイルス作用

（2020.11矢野寿一 資料より引用）

更に、ウィルスにはスパイクと呼ばれる突起物があり、これが宿主細胞のレセプターに結合することで感染が成立する。ところが、茶カテキンはスパイクに吸着して宿主細胞のレセプターへの結合を阻害するため、感染防止の作用が生まれる。2つ目の着目理由は、奈良県が全国有数の緑茶の産地であったことから検証実験ではまず、一般的な濃度（2 g/100ml）で抽出した緑茶と紅茶を用意して、それぞれをウィルス液と混ぜ、その後のウィルスの減少率を測定し、その結果を示した図2を報告している。

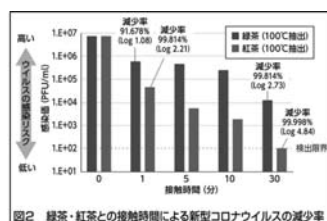


図2 緑茶・紅茶との接触時間による新型コロナウイルスの減少率

（2020.11矢野寿一 資料より引用）

2020年11月、奈良県立医科大学は世界で初めて緑茶が、新型コロナウィルスを不活性化することを発表し世界の関心を集めた。お茶は新型コロナウィルス感染を防ぐ可能性を秘めた飲み物であることを、この研究を主導した矢野寿一氏はこの様に報告をしている。

今年2025年は、大阪万博をはじめ世界中の人々が大勢で来日し、日本文化と自然の美しさと食文化に驚愕しているようである。特に茶と言えば抹茶を連想するくらいに、抹茶を爆買いし抹茶は世界的な人気になっている。喫茶養生を普及する立場の人間として嬉しいかぎりである。ところが日本の茶販売店から抹茶が購入できなくなり茶道教授は困っている。というのは、抹茶がお茶屋さんにないのである。コロナ禍において、経口飲用する抹茶の需要が国内では著しく低下してしまい、茶道教室も休業状態になった。コロナ禍が遠のいた昨今は、外国への抹茶ブーム到来で輸出量が急速に増加したために、国内受注が混乱し抹茶が国内において逼迫したのである。世界的な抹茶の海外受容に低

迷っていた国内の茶園が急速に対応したために、国内の茶道教授が抹茶を買うことが出来ないという事態になってしまったのである。日本では薬としての茶の普及というよりは、室町時代以降、武家社会に浸透した茶の湯という茶道文化の流行に長い年月を費やし、さらに茶は嗜好品として発展した。そのため著しく広く一般社会に浸透したとも言える。その後において茶の湯の文化は、時代の変遷にも関わらず、その高い芸術性と精神的な要素は、広く国内外の人々に旺盛に伝播したと言える。現代社会では、栄西が『喫茶養生記』を発信しても茶を将来した本来の目的、喫茶養生という言葉すら忘れられてしまった。

コロナ禍で手軽に日常生活に実践できる養生法として、世界が喫茶養生を急速な勢いで取り込み実践し始めたのであろうが、健康に良い抹茶の多用性利用の流行の伝播から、抹茶の人気は世界を席捲し、その結果として日本人に抹茶が入手困難になってしまったのである。コロナ旋風で低迷した日本産業において、売れる抹茶は製茶業界においては正に救世主の優良株商品であると考えられるからである。そのために抹茶の輸出量が増大し経済効果に貢献している。その影響から茶道教授が被害を被っているという反面も見逃せない。

日本から抹茶が著しく消えるという極めて深刻な状況になっているからである。改めてその原点を振り返ると、特に海外の人々は新型コロナウィルス感染症から健康管理の重要性を経験し、いち早く世界の人々の方が抹茶の魅力に着眼したということであろう。

世界の人々の健康意識の動きは迅速である。日本人は危機感が無いと言われる由縁は、この例を見ても窺えよう。栄西が『喫茶養生記』を発刊して800年後に及んで、今や世界では抹茶ブームになっている。そして日本では抹茶が入手困難な時代を迎えている。さらに日本の伝統文化を伝承する茶道教授に抹茶が入手できない現状において、日本人の茶に対する関心度が減少している現実をどのように打破し解決の糸口を見つけていったらよいのであろう。栄西が『喫茶養生記』で提唱した原点を今一度見直す努力の必要性を提案したい。世界を抹茶ブームにした立役者、栄西禅師は800年前に末世の養生に当時、南宋で行われていた最新情報の茶を日本に持ち込んで推奨し、さらに桑と一緒に配合して服用すると最良の効果をもたらすという「喫茶法」に卓越した見解を世に惜しげもなく問いたのである。禅寺ではそれを「茶桑経」と称して行っていたが、室町時代になって茶だけが抜き取られて茶の湯に発展し一般社会にも茶道としての文化が開花したのである。

今回の寄稿は、800年前にその茶と桑を配合した「喫茶法」の調査検証の報告と考察である。「喫茶養生記」で栄西が自ら考察している通りである。抹茶は、薬として将来したにもかかわらず、日本の伝統的な茶道文化として発展し、そのため海外では抹茶を通じて「静けさ」「精神性」「丁寧な暮らし」といった日本文化の価値観に触れられる点が評価されている。特に、欧米やアジアの都市部では、日本の伝統文化やライフスタイルに対する関心が高まっており、その一環として抹茶が受け入れられている側面がある。

近い将来には、栄西が『喫茶養生記』の中で最重要視して末世の人々に伝えたかった抹茶と桑の配合を唱えた桑方は、健康志向の高まりからスーパーフードとして「喫茶法」を種として、桑抹茶ブームが到来するかもしれない！

日本人にもっと、「喫茶養生」「桑喫茶養生」の再認識を伝えたいと考える。

《引用文献》

- 1 奈良県立医科大学 微生物感染症学講座 教授1994年長崎大学医学部卒業。1998年北里大学

医学部微生物学教室、2002年東北労災病院耳鼻咽喉科医長、2006年仙台医療センター臨床研究部ウイルスセンター医員、2008年東北大学大学院医学系研究科感染制御・検査診断学分野講師、2013年同准教授などを経て、2014年5月から現職。微生物学や感染症学について長年研究を続ける。2020年の新型コロナウイルスの世界的な流行後は、新型コロナウイルスを不活化する気体や水溶液、化合物などの検証を進め、世界で初めてオゾンによる新型コロナウイルス不活化を確認。茶や柿渋など自然由来の物質の新型コロナウイルス不活化効果も確認する。

- 2 矢野寿一「研究・健康レポート1 緑茶と感染予防一型コロナウィルス不活化効果の検証」(2023.KAOヘルスケアレポート『KAO HEALTH CARE REPORT』NO.70花王健康科学研究会 研究健康レポート1特集 緑茶研究の最前線—新しい時代に備えた緑茶の活用、2023年5月12日、5—6頁)。「緑茶と感染予防一型コロナウィルス不活化効果の検証」(花王健康科学研究会 KAOヘルスケアレポート 2020年、11月)。