

8:00

NHKG





日本人の...



いのち
のり

3人に1人が命を落とす







この地域の住民は
がんで亡くなる方が日本で一番少ないんです







◎◎は医療過疎地 極端な医師不足なんです





〇〇でがん死亡率激減！？
超健康パワーの裏ワザ



ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

小野文恵

立川志の輔

がん死亡率の低さランキング

ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

研究者が大注目!
健康長寿の町

男性

- 1 東京都 国分寺市
- 2 静岡県 掛川市
- 3 静岡県 藤枝市
- 4 長野県 飯田市
- 5 東京都 練馬区
- 6 東京都 三鷹市
- 7 静岡県 浜松市

女性

- 1 静岡県 掛川市
 - 2 静岡県 藤枝市
 - 3 沖縄県 うるま市
 - 4 静岡県 磐田市
 - 5 岡山県 津山市
- 日本医療政策機構 調べ

ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

男性

研究者が大注目!
健康長寿の町

- 1 東京都 国分寺市
- 2 静岡県 掛川市
- 3 静岡県 藤枝市
- 4 長野県 飯田市
- 5 東京都 練馬区

ためしてガッテン **女性**
〇〇でがん死亡率激減!?

研究者が大注目!
健康長寿の町

- 1 静岡県 掛川市
- 2 静岡県 藤枝市
- 3 沖縄県 うるま市
- 4 静岡県 磐田市
- 5 岡山県 津山市



ためしてガッテン 
〇〇でがん死亡率激減!?

大注目の掛川市
健康長寿の秘密を探れ!

掛川の健康の秘密を解明しています

ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

大注目の掛川市
健康長寿の秘密を探れ!

健康の秘密を探る大規模プロジェクト



1000人近くの市民を徹底調査!!


ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

大注目の掛川市
健康長寿の秘密を探れ!!

検査項目	検査日	検査結果	単位
身長		154.9	cm
体重		54.1	kg
腹囲		81.7	cm
T-CHO		241	mg/dl
LDL-CHO		181	mg/dl
HDL-CHO			mg/dl
中性脂肪			mg/dl


最初が181だったのが137に



ためしてガッテン 
〇〇でがん死亡率激減!?

大注目! 掛川市 NHKG
健康長寿の秘密を探れ!

“悪玉”コレステロールが

ためしてガッテン 
〇〇でがん死亡率激減!?

大注目の掛川市
健康長寿の秘密を探れ!!

最初が181だったのが137に



ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?


大注目! 掛川市
健康長寿の秘密を探れ!!

正常値になったということですよ

ためしてガッテン
○○でがん死亡率激減!?

大注目の掛川市
健康長寿の秘密を探れ!

4kgか 5kgやせた

ためしてガッテン 
〇〇でがん死亡率激減!?

掛川の生活習慣とは？

ためしてガッテン **年間降水量** およそ2000mm **健康長寿の掛川市**
〇〇でがん死亡率激減!? **秘密の生活習慣とは?**

- 東海道の宿場町
- 掛川城がある
- 特産はお茶、メロン、トマト
じねんじよ、落花生、バラ
- 新幹線がとまる

ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密の生活習慣とは?

お茶を がぶがぶ飲む?

ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密の生活習慣とは?

伊藤

てつ

さん

(87歳)

ボランティアで施設に行ったり



ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密の生活習慣とは?

6:00 訪問

ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密の生活習慣とは?





ためしてガッテン
○○でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密の生活習慣とは?

6:30 ラジオ体操



ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密の生活習慣とは?

8:00 朝ごはん

ためしてガッテン 
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市 
秘密の生活習慣とは?

8:30 洗たくものの干し





ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密の生活習慣とは?

熊本民謡 おてもやん



ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密の生活習慣とは?

劇団の人気者!



ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密の生活習慣とは?

14:00 畑仕事

ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密の生活習慣とは?

17:30



ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密の生活習慣とは?



17:30

芋汁

ためしてガッテン 
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市 
秘密の生活習慣とは?

18:30 夕ごはん





ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密の生活習慣とは?

21:00 就寝

ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密の生活習慣とは?

てつばあちゃんの1日



仏壇とお経 ラジオ体操 たまり湯 笑わせる



畑仕事 にぎやみ 芋川 早起き

ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密の生活習慣とは?

てつばあちゃんの1日



仏壇でお経 ラジオ体操 たっぶり朝食 笑わせる



畑仕事 にぎやか家族 芋汁 早寝早起き

ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?


健康長寿の掛川市
秘密の生活習慣とは?

掛川市立総合病院 副院長
鮫島 庸一 先生

ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密の生活習慣とは?

心疾患の死亡率が(静岡県平均より)
15パーセントくらい少ない

ためしてガッテン 
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密の生活習慣とは?

脳血管疾患の死亡率が(静岡県平均より)
30パーセント近く少ない

ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密の生活習慣とは?

血管年齢はほかの地域に比べて

ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?


健康長寿の掛川市
秘密の生活習慣とは?

5歳くらい若い

ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密の生活習慣とは?

お金のかかる病気が少ない

ためしてガッテン 
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市 
医療費も断然おトク!

長寿獲得コスト

ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
医療費も断然おトク!!

長寿獲得コスト

長寿獲得コスト
長寿を得るためにかかる費用を
指数化したもの

ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
医療費も断然おトク!!

長寿獲得コスト

病気にかからず健康で長生きする
お年寄りが多いほど小さい数字になる

ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
医療費も断然おトク!!

	平均寿命		老人医療費	長寿獲得コスト
	男	女		
全国	78.8	85.8	821,000円	1.00
北中城村(静岡県)				
掛川市				

ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

	男	女
全国	78.8 歳	85.8 歳
きたなかぐすくそん 北中城村(沖縄県)	78.9 歳	89.3 歳

ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
医療費も断然おトク!!

	平均寿命		老人医療費	長寿獲得コスト
	男	女		
全国	78.8	85.8	821,000	1.00
北中城村(静岡県)	78.9	89.3		
掛川市				



	平均寿命		老人医療費 ^{NH₁G}	長
	男	女		
国	78.8 歳	85.8 歳	821,000 円	
(沖縄県)	78.9 歳	89.3 歳	880,283 円	

平均寿命	老人医療費	長寿獲得コスト
女		
85.8 歳	821,000 円	1.00
89.3 歳	880,283 円	

平均寿命	老人医療費	長寿獲得コスト
女		
85.8 歳	821,000 円	1.00
89.3 歳	880,283 円	1.04

ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?
ながぐりくてん

北中城村(沖縄県)

歳

健康長寿の掛川市 歳

医療費も断然おトク!

78.9 歳

89.3 歳

掛川市

80.4 歳

86.4 歳

ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

78.9

歳

89.3

歳

880,283

円

80.4

歳

86.4

歳

624,337

円

健康長寿の掛川市

医療費も断然おトク!

歳

ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
医療費も断然おトク!

3

880,283

1.04

歳

円

4

624,337

0.75

歳

円

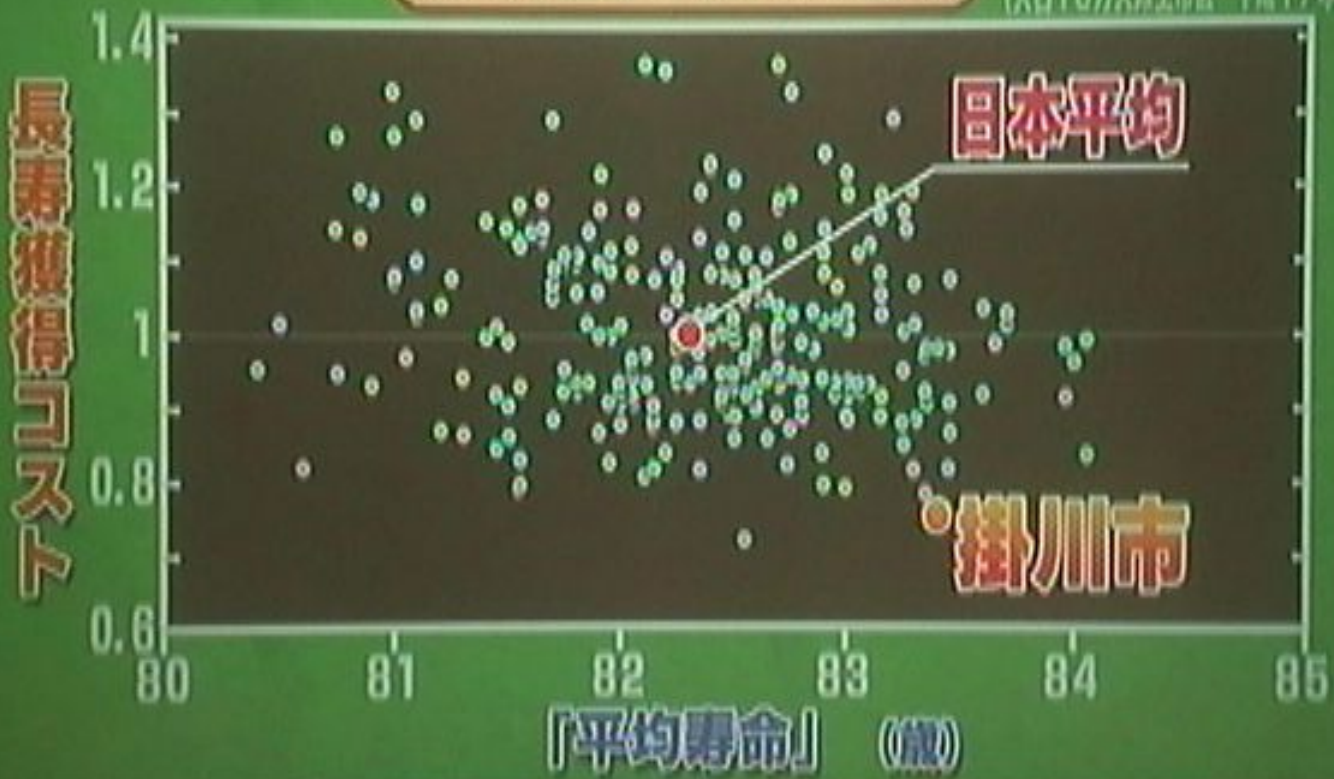
ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
医療費も断然おトク!!

	平均寿命		老人医療費	長寿獲得コスト
	男	女		
全国	78.8	85.8	821,000	1.00
北中城村(静岡県)	78.9	89.3	880,283	1.04
掛川市	80.4	86.4	624,337	0.75

長寿獲得コストと平均寿命の関係

(人口10万人以上市区 平成17年頃)



ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
医療費も断然おトク!

長寿獲得コストと平均寿命の関係

(人口10万人以上、平成17年)



長寿獲得コスト

日本平均

掛川市

平均寿命 (年)





ためしてガッテン

〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市

医療費も断然おトク!

長寿獲得コストと平均寿命の関係

(人口10万人以上市区 平成17年)





ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

INKG



ためしてガッテン
○○でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密はお茶飲み!



ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密はお茶飲み!?




ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密はお茶飲み!?

ためしてガッテン 
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密はお茶飲み!?



ためしてガッテン 
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密はお茶飲み!?

お茶をこういう風にいつも飲むんだよ

ためしてガッテン 
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密はお茶飲み!?

2本くらいもってくる このぐらいのなら





ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密はお茶飲み!

ごはんの時 だいたい2杯から3杯飲むね

ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密はお茶飲み!?


一日で飲んだお茶の量
3リットル!



ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密はお茶飲み!?

水分のとりすぎは 健康を害する場合があります
体調に合わせてお飲み下さい

ためしてガッテン 
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密はお茶飲み!?

生産量 全国4位

ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密はお茶飲み!?

1日10杯以上は飲みます







ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密はお茶飲み!?



ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密はお茶飲み!?



ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密はお茶飲み?

毎日うちで飲んでいるもん

ためしてガッテン
〇〇でがん死亡率激減!?

健康長寿の掛川市
秘密はお茶飲み!?

味で 濃いところ



男性

- 1 東京都 国分寺市
- 2 静岡県 掛川市
- 3 静岡県 藤枝市
- 4 長野県 飯田市
- 5 東京都 練馬区
- 6 東京都 三鷹市
- 7 静岡県 浜松市
- 8 埼玉県 所沢市
- 9 長野県 上田市
- 10 静岡県 朝田市
- 11 東京都 青梅市
- 12 三重県 津市
- 13 三重県 松坂市
- 14 千葉県 流山市
- 15 長野県 長野市

女性

- 1 静岡県 掛川市
- 2 静岡県 藤枝市
- 3 沖縄県 うるま市
- 4 静岡県 朝田市
- 5 岡山県 津山市
- 6 長野県 飯田市
- 7 三重県 桑名市
- 8 静岡県 浜松市
- 9 千葉県 成田市
- 10 鹿児島県 鹿屋市
- 11 三重県 松坂市
- 12 三重県 津市
- 13 東京都 青梅市
- 14 愛知県 稲沢市
- 15 広島県 東広島市

男性

- 1 東京都 国分寺市
- 2 静岡県 掛川市
- 3 静岡県 藤枝市

ためしてガッテン **がん死亡率** 低さ
〇〇でがん死亡率激減!?! 低いのは緑茶の産地?!

男性

1 東京都 国分寺市

2 静岡県 掛川市

3 静岡県 藤枝市

4 長野県 飯田市

5 東京都 練馬区

女性

1

2

3

4

5

ためしてガッテン 東之部 三鷹市
〇〇でがん死亡率激減!?

がん死亡率 6 長野

低いのは緑茶の産地!

7 三重

8 埼玉県 所沢市

狭山茶

8 静岡

9 長野県 上田市

9 千葉

10 静岡県 磐田市

10 鹿児島

11 東京都 青梅市

11 三重

12 三重県 津市

伊勢茶

12 三重

13 三重県 松坂市

伊勢茶

13 東京

14 千葉県 流山市

14 愛知

ためしてガッテン
お茶！超健康パワーの裏ワザ

健康長寿の掛川市
徹底解明！緑茶大実験

ビタミンC

カテキン

ためしてガッテン

お茶! 超健康パワーの裏ワザ

健康長寿の掛川市

徹底解明 / 緑茶大実験

茶(緑)

茶(紅)

ためしてガッテン

お茶! 超健康パワーの裏ワザ

健康長寿の掛川市^{UHG}
徹底解明// 緑茶大実験

アミノ

カフェイン

ためしてガッテン 
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

健康長寿の掛川市 ^{YHKG}
徹底解明! 緑茶大実験



お茶の産地

男性

- 1 東京都 国分寺市
- 2 静岡県 川州市
- 3 静岡県 藤枝市
- 4 長野県 飯田市
- 5 東京都 練馬区
- 6 東京都 三鷹市
- 7 静岡県 浜松市
- 8 埼玉県 所沢市 **狭山茶**
- 9 長野県 上田市
- 10 静岡県 御田市
- 11 東京都 青梅市
- 12 三重県 津市 **伊勢茶**
- 13 三重県 松阪市 **伊勢茶**
- 14 千葉県 流山市
- 15 長野県 長野市

女性

- 1 静岡県 川州市
- 2 静岡県 藤枝市
- 3 沖縄県 うるま市
- 4 静岡県 御田市
- 5 岡山県 津山市
- 6 長野県 飯田市
- 7 三重県 桑名市
- 8 静岡県 浜松市
- 9 千葉県 成田市
- 10 鹿児島県 鹿屋市 **鹿児島茶**
- 11 三重県 松阪市 **伊勢茶**
- 12 三重県 津市 **伊勢茶**
- 13 東京都 青梅市
- 14 愛知県 稲沢市
- 15 広島県 東広島市

がん死亡率の低さランキング

男性

- 1 東京都 国分寺市
- 2 静岡県 掛川市
- 3 静岡県 藤枝市
- 4 長野県 飯田市
- 5 東京都 練馬区
- 6 東京都 三鷹市
- 7 静岡県 浜松市
- 8 埼玉県 所沢市
- 9 長野県 上田市

狭山茶

女性

- 1 静岡県 掛川市
- 2 静岡県 藤枝市
- 3 沖縄県 うるま市
- 4 静岡県 磐田市
- 5 岡山県 津山市
- 6 長野県 飯田市
- 7 三重県 桑名市
- 8 静岡県 浜松市

がん死亡率の低さランキング

男性

- 1 東京都 品川区
- 2 東京都 足立区
- 3 東京都 中央区
- 4 東京都 港区

女性

- 1 東京都 品川区
- 2 東京都 足立区
- 3 東京都 中央区
- 4 東京都 港区

疫学調査 + 介入試験

- 11 東京都 西海市
- 12 三重県 津市
- 13 三重県 北牟婁郡 北牟婁町
- 14 千葉県 流山町
- 15 長野県 長野市


- 11 三重県 北牟婁郡 北牟婁町
- 12 三重県 津市
- 13 東京都 武蔵野市
- 14 東京都 練馬区
- 15 東京都 東葛飾区



ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ


健康長寿の掛川市
徹底解明// 緑茶大実験

コレステロール・血圧・血糖値などが“ちよい悪”

ためしてガッテン 
お茶! 超健康パワーの裏ワザ


健康長寿の掛川市 NHK G
徹底解明!! 緑茶大実験



ためしてガッテン 
お茶! 超健康パワーの裏ワザ


健康長寿の掛川市 ^{NHK G}
徹底解明 // 緑茶大実験



ためしてガッテン 
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

健康長寿の掛川市 UHG
徹底解明 // 緑茶大実験


緑茶の濃厚エキス

ためしてガッテン 
お茶 / 超健康パワーの裏ワザ

健康長寿の掛川市 NHK G
徹底解明 / 緑茶大実験



でんぷんなど

ためしてガッテン 
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

健康長寿の掛川市 NHK G
徹底解明! 緑茶大実験



本物



ニセモノ

ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

“悪玉”コレステロール減
ダイエット効果も!!

検査項目	検査日	検査結果
身長	cm	154.8
体重	kg	54.1
腹囲	cm	81.7
T-CHO	mg/dl	241
LDL-CHO	mg/dl	181
HDL-CHO	mg/dl	153
中性脂肪	mg/dl	174

“悪玉”コレステロール

ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

"悪玉"コレステロール減
ダイエット効果も!!



最初が181だったのが3か月で137に

ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ


"悪玉"コレステロール減
ダイエット効果も!

脂肪	210	M
HDL-コレステロール	74	M
LDL-コレステロール	52	MG
動脈硬化指数	<u>157</u>	MG
尿素窒素	3.04	%
クレアチニン	8.8	MG/
尿酸		

ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

"悪玉"コレステロール減
ダイエット効果も!

189	MG/DL
94	MG/DL
48	MG/DL
<u>122</u>	MG/DL
2.94	%
11.2	MG/DL
5.2	MG/DL

ためしてガッテン 
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

"悪玉"コレステロール減
ダイエット効果も!

4kgか 5kgやせた



悪玉コレステロールの変化

(mg/dl)



悪玉コレステロールの変化

悪玉コレステロール減
ダイエット効果も!!

-0.57

-9.02

ウエストの変化

“悪玉”コレステロール減
ダイエット効果も!



ニセモノ

本物

ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

"悪玉"コレステロール減
ダイエット効果も!



ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

“悪玉”コレステロール減
ダイエット効果も!

カプセル1日分

急須で入れたお茶4~5杯(600ml)に相当

ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

"悪玉"コレステロール減
ダイエット効果も!!

ためして
ガッテン


二重盲検法

木 物 二セモノ

ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

"悪玉" コレステロール減
ダイエット効果も!

二重盲検法
検査をする側もされる側も
どちらを飲んでいるか知らされていない

ためしてガッテン 
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

徹底解明! 緑茶大実験
000が大幅アップ!

理化学研究所

ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

徹底解明 / 緑茶大実験
〇〇〇が大幅アップ!



腸内細菌

理化学研究所
辨野義己
先生

善玉菌をたくさん持っていることが
健康を維持 増進する大事なポイント

ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

徹底解明 / 緑茶大実験
000が大幅アップ!

例えば ビフィズス菌は
感染症を防ぎ 免疫活性を上げる

10µm

ためしてガッテン 
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

徹底解明 / 緑茶大実験
〇〇〇が大幅アップ!!

病気を予防する上で大事なポイント

ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

徹底解明// 緑茶大実験
〇〇〇が大幅アップ!!

4
日
後



ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ


徹底解明 / 緑茶大実験
〇〇〇が大幅アップ!!

YAVING
だいたい 食べてちょっとしたらすぐ

ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

徹底解明! 緑茶大実験
〇〇〇が大幅アップ!!

気持ちのいい感じです

ためしてガッテン 
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

徹底解明 / 緑茶大実験
〇〇〇が大幅アップ!!

初日から変わりましたね

ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

徹底解明 / 緑茶大実験
〇〇〇が大幅アップ!

(以前は) 便が硬かったが

ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

徹底解明 / 緑茶大実験
〇〇〇が大幅アップ!

4日目ぐらいから(硬さが)普通に戻った

善玉菌の割合



善玉菌の割合



ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

徹底解明 / 緑茶大実験
善玉菌が大幅アップ!

15%に増えたということは 5倍になった

ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

徹底解明 / 緑茶大実験
善玉菌が大幅アップ!

腸内環境を良くするお茶の効果が期待できた

ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

徹底解明 // 緑茶大実験
善玉菌が大幅アップ!

平均 16.6%

Jan Feb Mar Apr May Jun Jul Aug Sep Oct Nov Dec



ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

徹底解明 / 緑茶大実験
善玉菌が大幅アップ!

飲むのをやめたら...

17.4%



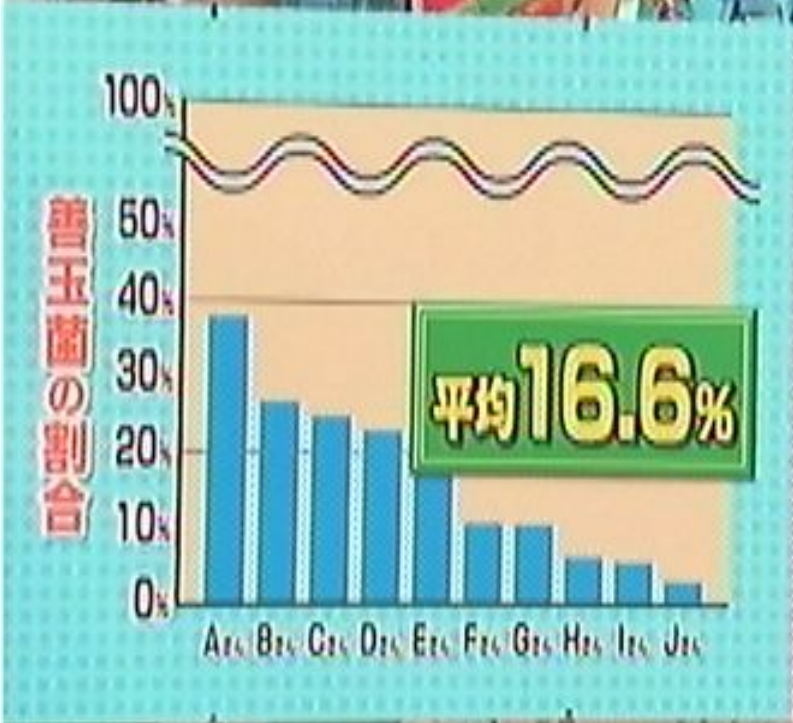
ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

徹底解明 // 緑茶大実験
善玉菌が大幅アップ!!

飲み続けなきゃダメなんだ!

ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

徹底解明// 緑茶大実験
善玉菌が大幅アップ!!



ためしてガッテン
お茶！超健康パワーの裏ワザ

徹底解明 / 緑茶大実験
善玉菌が大幅アップ！

緑茶の健康効果はもっと少ない杯数でも
得られると考えられています



ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

健康長寿の掛川市
秘密は飲み方にあり!

底にたまったお茶の葉も 全部飲めちゃうもんね



ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

健康長寿の掛川市^{VHK G}
秘密は飲み方にあり!?

普通のお茶


掛川のお茶


A photograph of a light green ceramic cup filled with pale green tea, sitting on a light-colored wooden tray. In the background, another similar cup is partially visible. The image is overlaid with several text boxes in Japanese.

ためしてガッテン 
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

健康長寿の掛川市
秘密は飲み方にあり!?


掛川のお茶


ためしてガッテン 
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

健康長寿の掛川市 
秘密は飲み方にあり!?



βカロテン 75.5 μg

ためしてガッテン 
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

健康長寿の掛川市 
秘密は飲み方にあり!?



βカロテン 75.5 μg
ビタミンE 0.05mg

ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ


健康長寿の掛川市
秘密は飲み方にあり!?



βカロテン	75.5 μg
ビタミンE	0.05mg
クロロフィル	1.08mg

掛川のお茶200ml中の沈殿成分



ためしてガッテン 
お茶! 超健康パワーの裏ワザ


健康長寿の秘密は?
徹底解明!! 掛川茶



ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

健康長寿の秘密は?
徹底解明! 掛川茶



ためしてガッテン 
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

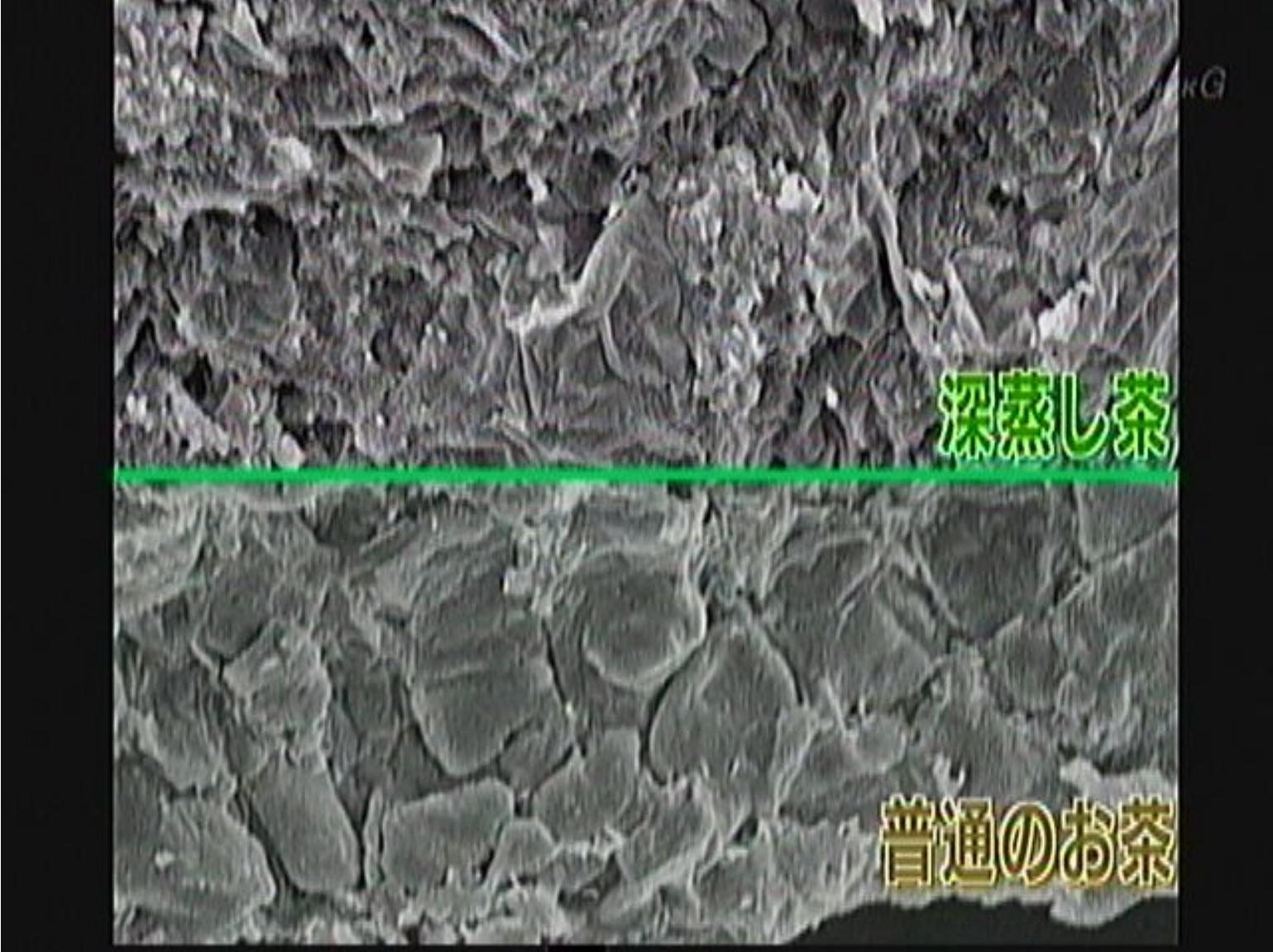
健康長寿の秘密は?
徹底解明! 掛川茶

蒸し時間を 倍に!

ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

健康長寿の秘密は?
徹底解明// 出川茶

深蒸し茶



深蒸し茶

普通のお茶

ためしてガッテン
お茶！超健康パワーの裏ワザ

健康長寿の秘密は
深蒸し茶にあり！

掛川のお茶でなくてもいいんです
深蒸し茶だからいいんです

ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

健康長寿の秘密は
深蒸し茶にあり!

ほかの産地にも深蒸し茶はあります

ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

健康長寿の秘密は
深蒸し茶にあり!

ほかの産地にも深蒸し茶はあります
同じ健康効果が得られると考えられます


ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

健康長寿の秘密は
深蒸し茶にあり!!

★細胞のかけらがカテキンを吸着するため
渋みを感じにくい



ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ



深蒸し茶の健康効果が
普通のお茶で得られる裏ワザ!

ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

健康成分たっぷり!
ガッテン流"すり鉢茶"

茶葉2グラム弱

ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

健康成分たっぷり!
ガッテン流"すり鉢茶"

熱湯小さじ1杯



ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

健康成分たっぷり!
ガッテン流 "すり鉢茶"

名づけて

すり鉢茶

ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

健康成分たっぷり!
ガッテン流 "すり鉢茶"

熱湯200ミリリットル

ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

健康成分たっぷり!
ガッテン流"すり鉢茶"

すり鉢茶

深蒸し茶と同等以上の健康成分!

ガッテンおすすめは 大きめのコップで1日3杯(600ml)

ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

健康成分たっぷり!
ガッテン流 "すり鉢茶"

茶殻入り炊き込みごはん

ためしてガッテン 
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

健康成分たっぷり!
ガッテン流"すり鉢茶"

茶殻入りトマトサラダ



ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

健康成分たっぷり!!
ガッテン流"すり鉢茶"

茶殻入り焼きそば

ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

減茶
苦茶
威カ!
緑茶

ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

はあ茶んじ
茶イビル
がっし茶



ためしてガッテン
お茶! 超健康パワーの裏ワザ

茶んと茶の栄養とって
茶き茶き重ねる元気な
お茶お茶んになりたっ

