

3月21日

阿波晩茶とは？1000年続く発酵茶とオートファジー・健康長寿の関係

更新日：4月17日

オートファジー・代謝・健康長寿への関係を解説

からだには、もともと「お掃除係」がいる。その力を目覚めさせる、1000年のお茶があった。世界中の科学者たちが、人がいつまでも健康でいられる方法を競い合っています。そのヒントのひとつが、日本の山あいの村で1000年以上も飲み継がれてきたお茶にあるかもしれません。

健康・最新研究・約6分で読めます



「老いをうまく乗り越えるヒントは、最先端の研究室ではなく、日本のおばあちゃんが毎日飲んでいるお茶の中にあるとしたら、どうでしょう？」

みんな、同じことを思っている

子育てに忙しいお母さんも、試験勉強に頑張る学生も、スポーツで体を鍛えるアスリートも——みんな、いつかは同じことを考えます。

「ずっと、今のように元気でいられたらいいな」

それは、もはや個人だけの問いかけではありません。世界中の科学者や医師、研究者たちも、まったく同じことを真剣に考え、答えを探して競い合っています。

1億ドルをかけた「老いに克つ」世界大会

今、世界では「**XPRIZEヘルspan**」という、とても大きな挑戦が進んでいます。オリンピックに例えるなら、金メダルの代わりに「10年以上、健康な人生を延ばす方法を見つけた」チームに賞金が贈られる大会です。

その賞金は、なんと**1億100万ドル（約160億円）**。世界から**790チーム**が参加し、**7年間**をかけて競われるこの挑戦は、人類の健康をめぐる史上最大規模のプロジェクトのひとつです。

HEALTH

XPRIZE HEALTHSPAN

[View Competition](#)

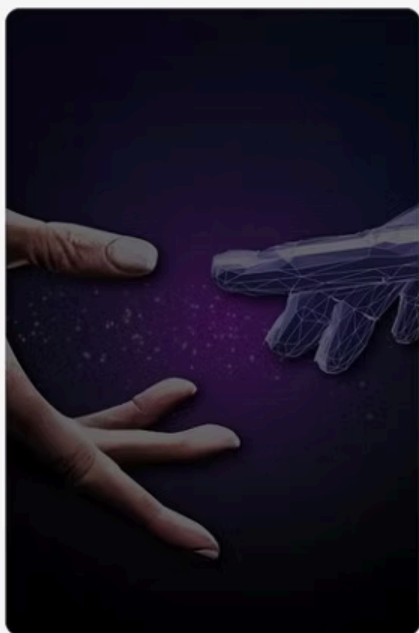
XPRIZE HEALTHSPAN | HEVOLUTION |

DURATION **7 Years**

TEAMS **790**

PRIZE PURSE
\$101 Million

PHASE
Active



Revolutionize human aging and help people live healthier lives: Develop proactive, accessible therapies that prevent age-related diseases and extend quality of life, not just lifespan, for everyone, everywhere.

出典：XPRIZE Healthspan 公式サイト (xprize.org)

参加チームはアメリカ、イスラエル、日本、ヨーロッパ、アジアなど、世界各地から集まっています。そして面白いのは、それぞれのアプローチがまったく違うことです。

ハイテク派のアプローチ

最先端の薬や遺伝子治療、バイオテクノロジー。膨大な研究費と最新の実験室を駆使して、老化の仕組みを分子レベルで解き明かそうとします。

自然派のアプローチ

食べ物、毎日の習慣、そしてからだが本来持っている力を活かすこと。台所やお茶の間に、その答えがあるかもしれません。

日本のチームは、後者の道を選んでいきます——そしてその発見が、とても興味深いのです。

からだには、もともと「若返り」の仕組みがある

ほとんどの人が知らないことですが、私たちのからだには、もともと「お掃除機能」が備わっています。科学者はこれを「オートファジー」（自食作用）と呼んでいます。

毎日、私たちの細胞は黙々と働いています。古くなったり、壊れかけたりしたパーツを見つけ出し、それを分解してリサイクルする——まるで、細胞の中の小さな清掃チームのようです。このしくみがうまく働くと、細胞は新鮮で元気な状態を保てます。

オートファジー（細胞のお掃除）のしくみ わかりやすく説明すると……

1. 細胞が、古くなったり傷ついたりしたパーツを見つける
2. そのパーツを分解して、新しい材料としてリサイクルする（まるで「堆肥づくり」を体内でやるイメージ）
3. 細胞が生まれ変わり、より元気に、より長く働けるようになる

ところが、年齢を重ねると、この清掃チームの働きが鈍くなってきます。それが、老いを感じる理由のひとつでもあります。

では、この清掃チームを元気に保つには、どうすればよいのでしょうか？

からだを「都市」にたとえるなら、オートファジーは「清掃員」です。彼らが毎日きちんと働いている間は、街（からだ）はいつも清潔で快適。でも、休んでしまうと……ゴミが溜まり始めます。

ある、ふしぎなお茶のはなし

ここからが、とても面白くなります。

徳島県の山深いところに、日本国外ではほとんど知られていないお茶があります。その名は「阿波晩茶」。なんと1000年以上も前から、この地域で作られ続けてきたお茶です。

阿波晩茶とは？

普通の緑茶とは違い、乳酸発酵という工程を経てつくられます。ヨーグルトや味噌、キムチと同じ「発酵」のしくみです。乳酸菌がお茶の葉に働きかけ、独特の風味と成分をつくり出します。

カフェインがほとんどなく、ほんのり酸っぱくてまろやかな味。子どもからお年寄りまで、昔から誰でも安心して飲めるお茶として親しまれてきました。

病気の回復中にも飲まれ、食卓にも欠かせない日常のお茶として、地域の暮らしに根づいています。

その伝統的な製法は、国の重要無形民俗文化財にも認定されています。まさに「生きた文化遺産」です。

そして今、現代の科学者たちが初めてこの古いお茶を顕微鏡で調べ始めました。「いったい何が入っているのか？ からだに何をするのか？」という問いを持って。

昔の知恵と、新しい科学が会う

初期の研究では、阿波晩茶に含まれる天然成分が、代謝のバランスや細胞の若々しさを保つしくみ——とくに、あの「清掃チーム（オートファジー）」に関わるプロセス——をサポートする可能性が示されています。

これは単なる面白い発見ではなく、今の健康科学が大きく変わりつつある証でもあります。長い間、「最新技術こそが最良の答え」と考えられてきました。でも研究者たちは、もっと別のことに気づき始めています——世界で最も長生きする人たちの食事や習慣の中に、ずっとヒントが隠されていたのだと。

「古い」と「時代遅れ」は、まったく別のことです。何百年も続いてきた習慣には、理由があります。ただ、それを説明できる科学が、ようやく追いついてきただけなのです。

これは、あなた自身のはなしでもあります

何も、研究者でなければこの話に関係ない——ということはありません。

子どもたちについていける体力を保ちたいお母さんも、もっと速く・もっと強くなりたいアスリートも、試験に集中したい学生も、「いつまでも若々しくいたい」と思う方も——

細胞の健康という観点から見ると、みなさんが日々の生活の中でしていることは、実はとても大切な意味を持っています。

研究から見えてきたメッセージは、シンプルで力強いものです。毎日何を食べ、何を飲み、どう過ごすか——そうした日常の選択が、細胞レベルでからだを支えているのです。

細胞の健康	代謝バランス	発酵食品	オートファジー	健康寿命
-------	--------	------	---------	------

790チーム、賞金1億100万ドル (160億円規模の賞金)、7年間——XPRIZEの挑戦はまだ続いています。世界中から新しい発見が生まれることでしょう。でも、ひとつだけすでははっきりしていることがあります。健康な老いへの道は、たった一つの「奇跡の薬」では開かれません。

それは、からだへの理解を深めること——そして、徳島の人たちが何世代にもわたって静かに実践してきたことを、もう一度見直すことから始まるのかもしれない。

時代の先に行く答えが、実はずっと昔からそこにあった。そんなことが、あるものですね。

「この記事の背景にある科学をもっと知りたい方は、ぜひこちらをご覧ください。研究の全文レポートが、世界的な学術誌 Nature 系列の npj Aging に掲載されています：[論文を読む →](#)」

時代の先に行く答えが、実はずっと昔からそこにあった。