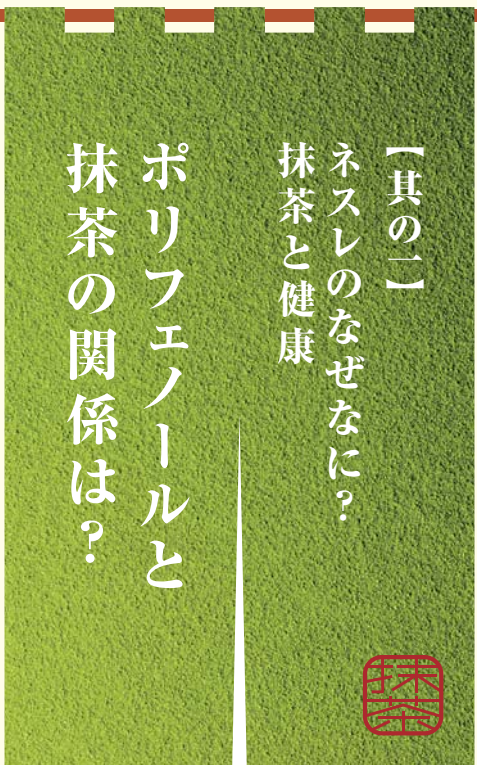




<お話>
近藤和雄(医学博士)
東洋大学 食環境科学部 健康栄養学科 教授

<インタビュアー>
福島洋一(農学博士)
ネスレ日本(株)
ウエルネスコミュニケーション室 室長



【其の一】
ネスレのなぜなに？
抹茶と健康

ポリフェノールと 抹茶の関係は？

おいしさと健康の両面から、注目を集めている抹茶。じつはポリフェノール(茶カテキン)を多く含みます。今回は、抹茶とポリフェノールの関係についてお話をうかがいました。

ポリフェノールは、植物が自身の身を守るためにつくり出す物質で、自然界には8000種類以上あるといわれています。では、ポリフェノールは、なにかから植物を守っているのでしょうか。

植物は厳しい環境の下、強い紫外線や浴びたり、傷つけられるなどのストレスが生じると活性酸素が発生します。活性酸素は増えすぎると健康な細胞を傷つけてしまいます。そんな活性酸素の攻撃を抑え、細胞の防御機能の一端を担うのが

ポリフェノールです。

では、私たち人間ではどうなのでしょう。活性酸素は呼吸(エネルギー産生)や、ストレスや喫煙、紫外線などの要因によっても生じます。生物は日々生じる活性酸素を消去する能力(抗酸化力)を持っています。活性酸素が多い状態が続くことによる細胞組織の障害が、老化や生活習慣病の一因になっていると考えられるようになりました。

近年、コーヒーや緑茶、赤ワインなどの食品が循環器疾患など様々な疾患リスクの低下と関連することが知られるようになり、酸化から体を守って健康に過ごすために、植物由来のポリフェノールを上手に摂取することの重要性が注目されています。

自然界に多く存在するポリフェノールですが、身近なものではコーヒーや赤ワイン、チョコレートやアドウの色素成分などが挙げられます。日本人が昔から親しんできた緑茶や抹茶には、ポリフェノールの「茶カテキン」が豊富に含まれています。

ポリフェノールの1日当たりの理想的な摂取目安として10000~15000mg以上を提唱していますが、実際に摂取している量は10000mg程度かこれより少し少ないと報告されています。日本人のポリフェノール摂取源で一番多いのはコーヒー次いで緑茶で、飲み物が全体の8割程度占めています。

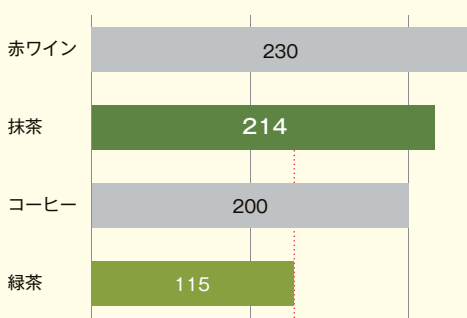


コーヒーには赤ワインと同等、緑茶の約2倍のポリフェノールが含まれます。(図)抹茶はというと、100ml当たりの比較で、コーヒーや赤ワインと同レベルのポリフェノールを含み、煎茶などの一般的な緑茶の約2倍のポリフェノールを含むことから、おいしさだけでなく、健康面でも注目されています。ほっとひと息つきたいとき、おいしい飲み物で毎日無理なくポリフェノールを摂りたいものです。

【今回のお話のまとめ】

- ポリフェノールは植物生まれ、活性酸素と戦う防御物質
- ポリフェノールの多い食品摂取と循環器疾患などの疾病リスク低下との関連が注目
- 抹茶のポリフェノールは煎茶などの緑茶の約2倍

飲用時100ml当たりのポリフェノール量(mg/ml)*



*緑茶は抹茶を除いた緑茶類飲用時の平均的な値 (Fukushima Y et al. J Agric Food Chem 2009; 57: 1253-1259) 抹茶は1.5gで70mlを調製した場合(タンニン量をポリフェノール量として換算、日本食品標準成分表2015年版(七訂))。

