



<お話し>
市橋正光
神戸大学 名誉教授

<インタビュー>
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

【其の三】 ネスレのなぜなに？ 抹茶と健康 女性の味方？ 抹茶と肌と紫外線



おいしさと健康の両面から、注目を集めている抹茶。今回は、女性が気になる紫外線による肌のダメージと、緑茶(抹茶)の関係についてお話をうかがいました。

日差しが強くなる季節、女性にとって気になる紫外線。じつは5、6月でも晴れた日は真夏よりも紫外線量が多いこともあるのです。

紫外線には、パワーが強く真夏の強い陽射しに多いB波と、パワーは弱いものの量が多く、冬でも量が減りにくい上、窓ガラスも通過するので二年を通じて浴びやすいA波があります。紫外線は肌で活性酸素を発生させます。肌シミは、紫外線で直接、あるいは活性酸素で間接的に

細胞の遺伝子が傷ついて発生すると考えられています。活性酸素は、赤外線やパソコンなどのブルーライトでも発生することもわかってきました。

肌シミを抑制するには紫外線をあまり浴びないことが大切です*。紫外線量は日傘や帽子で約半分、サンスクリーン剤では数十分の1まで減らすことができますが、併せて活用したいのが経口摂取できる植物由来の抗酸化物質(活性酸素を消去する物質)です。

緑茶(抹茶)は、紫外線から茶葉を守るため、抗酸化物質であるポリフェノール(茶カテキン)を多く含んでいます。ポリフェノール(茶カテキン)を多く摂ると、紫外線による肌ダメージが軽減できたという報告や、ポリフェノール量の多い飲料のコーヒーと緑茶、両方の摂取量が多いと、紫外線シミが少なくなるという調査結果も発表されました(図)。また、活性酸素はシワの原因です。抗酸化力の強いポリフェノール摂取はシワの予防への期待も持たれています。



緑茶の中でも、茶葉そのものを飲む抹茶は、煎茶の約2倍のポリフェノールが摂取できます。効率よく美味しく抗酸化物質が摂れる抹茶は、女性の美肌作りにますます注目されそうですね。

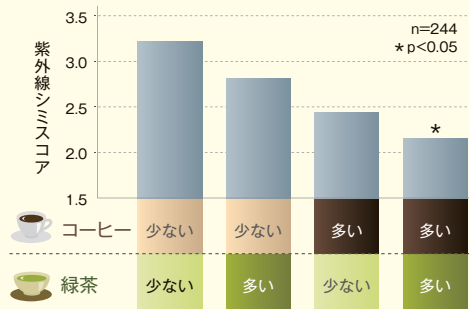
【今回のお話のまとめ】

- 紫外線は直接、あるいは活性酸素産生を通じて間接的に、肌シミの原因になる
- 肌シミ抑制には、紫外線を浴びすぎないことが第一
- サンスクリーン剤が最も効果的
- 抹茶(煎茶)に含まれる茶カテキンの摂取で、活性酸素の働きを抑え、肌シミなどを防ぐ可能性が注目されている

*) 紫外線B波にはビタミンDを作る働きがありますが、ビタミンDは普段の食事からしっかり摂ることが重要です。真夏の昼ごころの東京都心で日焼け止めなしで両腕と顔を出す約3分で十分なビタミンD(10μg)が生成されますが、紫外線が弱く肌の露出も少ない1月では約50分かかると言われています(環境省・紫外線環境保健マニュアル2015)。

1) Heinrich U et al. J Nutr (2011)

コーヒーと緑茶の摂取組み合わせと肌紫外線シミの関係



コーヒーも緑茶も両方飲む人は
最も紫外線シミスコアが低い

日本栄養改善学会(2017)にて発表

