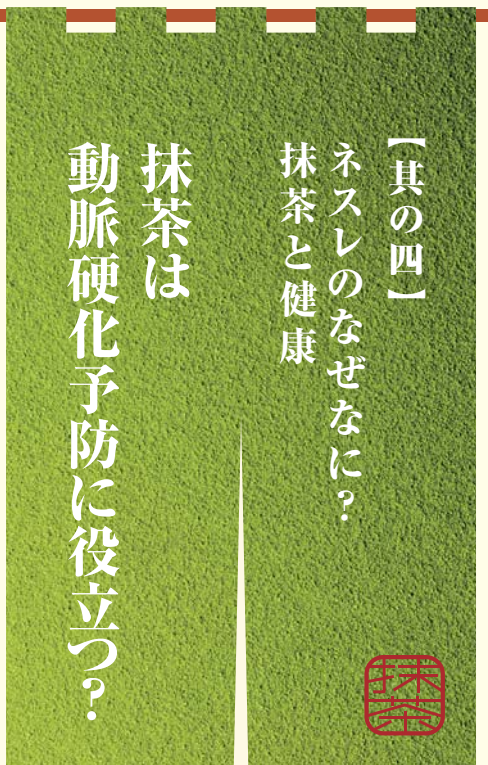




<お話>
近藤和雄(医学博士)
東洋大学 食環境科学部 健康栄養学科 教授

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



【其の四】

ネスレのなぜなに?
抹茶と健康

抹茶は
動脈硬化予防に役立つ?

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、動脈硬化の要因とポリフェノールの一種である茶カテキンの関係性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カラダを守るために作り出す物質で、酸化ストレスの代表。活性酸素による酸化ストレスからカラダを守ってくれるポリフェノールはヒトの健康維持にも役立つていることがわかってきました。

近年、心臓病や脳卒中などの原因となる動脈硬化と、ポリフェノール(茶カテキン)とのかかわりが注目されています。飽和脂肪酸の摂りすぎなどで血中のLDLコレステロール値いわゆる悪玉



コレステロールが上昇すると動脈硬化のリスクが高まりますが、悪玉コレステロールの血管壁内での酸化が発症の引き金になっていると考えられるようになりました。緑茶に多く含まれるポリフェノール(茶カテキン)には、この酸化を抑える可能性が報告されています^{1,2)}。また、茶カテキンは動脈硬化のリスク因子である食後の血中中性脂肪の上昇を抑えたり(図)³⁾、血液循環の改善効果もあることが示されています⁴⁾。一方、生活習慣病の最大のリスク因子である肥満に対しても、茶カテキンの摂取がエネルギー消費を向上させ、脂肪燃焼を促進、内臓肥満を抑制することも報告され⁵⁾、さらに、緑茶を飲まない人に比べてよく飲む人は、心臓病や脳卒中リスクが低くなる⁶⁾ことが大規模疫学調査で示されています。

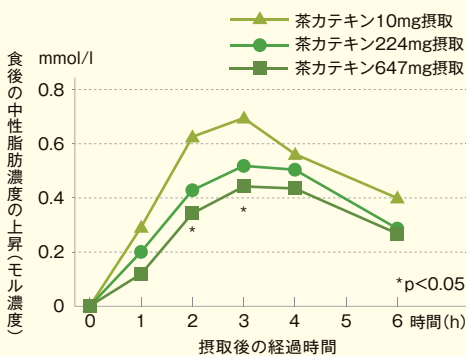
茶カテキンの酸化作用は摂取後2時間くらいがピークで、4時間後には効果はほとんど失われることが知られています。カラダを酸化から守るには、日常の食生活からこまめに摂取することが大切。日本では古来より1日5回程度(毎食後、午前10時、午後3時)お茶を飲む習慣がありました。酸化ストレスから守る喫茶習慣として改めて見直したいですね。

飲用時で、抹茶には緑茶の約2倍の茶カテキンが含まれます。水分補給しながら、ポリ

【今回のお話のまとめ】

- 抹茶に多いポリフェノール(茶カテキン)は動脈硬化と関係の深い悪玉(LDL)コレステロールの酸化を抑制する。
- 茶カテキンには食後の中性脂肪を抑えたり、脂肪燃焼を促進する働きもある
- 緑茶摂取が多いと、心臓病や脳卒中などの疾患リスクが低くなる報告があり、茶カテキンが寄与している可能性が示唆されている
- ポリフェノールの働きは摂取後2〜3時間程度。日常の食生活からこまめに摂取することが大切

食後の中性脂肪の増加



茶カテキンを多く含む緑茶を摂取すると、食後の血中中性脂肪濃度の上昇が抑制された。

1) Ohmori R et al. *Lipids* 2005; 40: 849-853
2) Umno T et al. *Biosci Biotech Biochem* 1996; 60: 2066-2068
3) Umno T et al. *Br J Nutr* 2005; 93: 543-547
4) Ras RT et al. *PLoS One* 2011; 6: e16974
5) Maki KC et al. *J Nutr* 2009; 139: 264-270
6) Kokubo Y et al. *Stroke* 2013; 44: 1369-1374

