

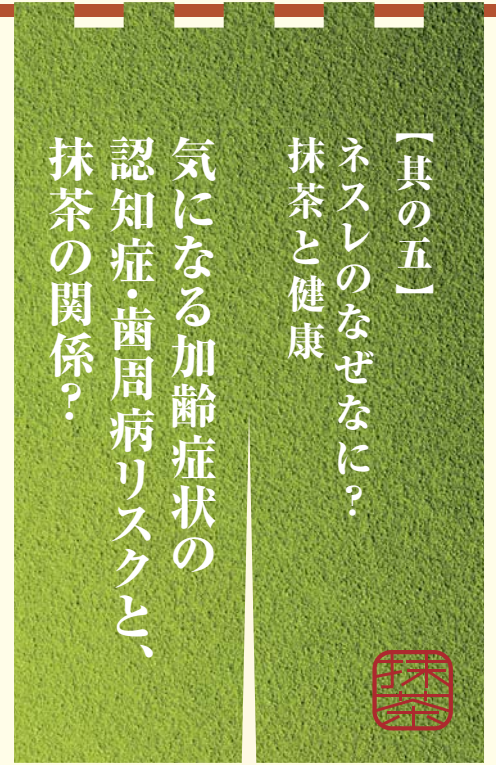


<お話し>

山本(前田)万里(農学博士)
国立研究開発法人 農業・食品産業 技術総合研究機構
食農ビジネス推進センター センター長

<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



「其の五」

ネスレのなぜなに？ 抹茶と健康

気になる加齢症状の 認知症・歯周病リスクと、 抹茶の関係？



加齢によりリスクが高まることが知られている認知症や歯周病。できるだけリスクを小さくして健康で過ごしたい！喫茶習慣がそんな望みをかなえてくれる可能性についてお話をうかがいました。

厚生労働省の2012年の調査では、日本人の4人に1人が認知症とその予備軍とされています。認知症の発症には、健康状態、心理的要因、生活習慣、食習慣などさまざまな因子が関係すると言われています。

最近、緑茶摂取が多い日本人は、認知症の発症リスクが有意に下がるといふ研究が報告されました¹⁾。この他にも、抹茶にも多く含まれているポリフェノール茶カテキン(の働きと認知症の関係に注目している

研究者もいます。食文化として日本人が親しんできた緑茶や抹茶を飲むという習慣は、認知症発症リスクの低減に役立つという可能性があるのです。

歯周病は、歯周病菌によって炎症が起き、歯を失う原因となる疾患で、年齢が上がるにつれて増える傾向があります。現在、前期高齢者では53%、後期高齢者では62%の人が罹患しているといわれています。ここでも注目されたのが緑茶です。緑茶を多く飲んでる人ほど歯周ポケットが浅く、歯肉の衰えや歯肉からの出血が少ないという報告があり²⁾、これは、茶カテキンが持つ殺菌作用により、歯周病菌が抑制されたのではないかと考えられています。歯周病は最近では循環器疾患などの生活習慣病との関連も報告されています³⁾。緑茶の継続的飲用が循環器疾患リスクの低下に役立つという報告も知られています⁴⁾。

こうした加齢に伴って増加する疾患に對抗する酸化作用や殺菌作用が、日本に根づく緑茶を飲む習慣から得られることは、手軽に実践できる健康法としてもうれしいもの。抹茶は茶葉を丸ごと摂取するため緑茶の約2倍のポリフェノール(茶カテキン)が摂れます。健康を維持して疾病のリスクを低減する喫茶習慣に、抹茶も取り入れ、バリエーション豊かにお茶を楽しみながら、効率よく健康成分をとりいれてはいかがでしょうか。

小抹茶

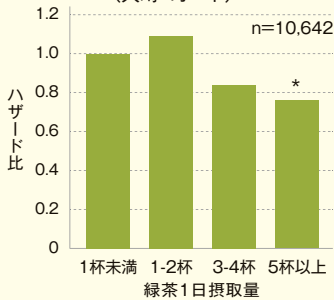
茶カテキンはエネルギー消費を上げて脂肪燃焼を促進させる効果があることが知られています。また、緑茶に含まれるカプエインにも脂肪燃焼の効果があり、茶カテキンの脂肪燃焼の働きを助けている可能性が示唆されています⁵⁾。

1日に摂取する量が多い緑茶やコーヒーは機能性成分もたくさん摂取しやすい利点があります。万、砂糖やミルクなど使用しなければ、エネルギーが低いのもポイント。こうした成分の機能性と、低エネルギーの水分補給源としても見直されています。

【今回のお話のまとめ】

- 緑茶摂取が多い日本人は、認知症発症のリスクが低いという報告がある
- 緑茶を多く飲んでる人ほど、歯周病を抑制する効果がある
- 茶カテキンは、エネルギー消費を向上させ、脂肪燃焼を促進する

緑茶摂取と認知症発症リスク (大崎コホート)¹⁾



認知症発症リスクの研究において、緑茶を1日に5杯以上飲む人は、そのリスクが低いという報告があります。

*p<0.05: 緑茶1杯未満に対して(多変量調整)

1) Tomata Y et al. Am J Geriatr Psychiatry. 2016; 24 : 881-889
 2) Kishiyama M et al. J Periodont. 2009; 80 : 372-377
 3) Nguyen CM et al. J Oral Biol Craniofac Res. 2015; 5 : 203-206
 4) Kohubo Y et al. Stroke. 2013; 44 : 1369-1374
 5) Phung OJ et al. Am J Clin Nutr. 2010; 91 : 73-81

