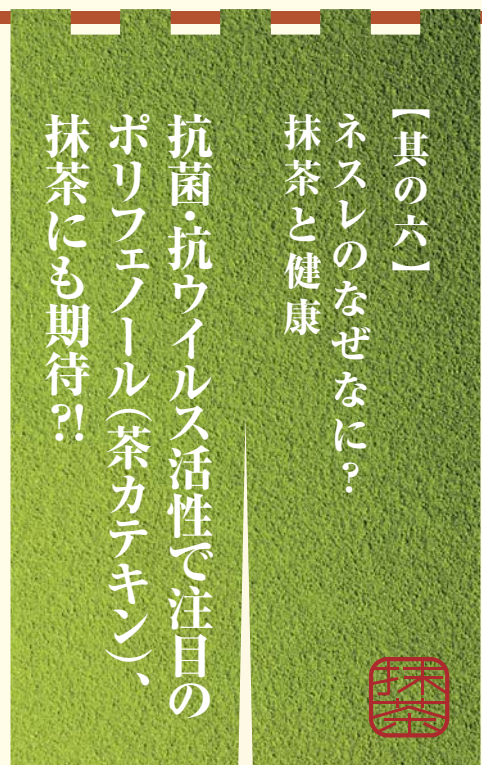




<お話>
山本(前田)万里(農学博士)
国立研究開発法人 農業・食品産業 技術総合研究機構
食農ビジネス推進センター センター長

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



ルスは表面にたんぱく質を持ちますが、茶カテキンは、たんぱく質と結合する性質により、菌やウイルスを吸着し不活化することができま


また、茶カテキンには歯周病菌の増殖を抑制する効果があるという報告があります¹⁾。歯周病は20年前に比べ64歳までは減少傾向ですが、高齢者は増加傾向で特に75歳以上では顕著に増えており、健康的な生活のために必要な歯を失う原因になっています。歯周病は口臭の原因のひとつ。茶カテキンには口臭予防に効果があるという報告があります²⁾。茶カテキンの抗菌作用も上手に活用し、歯周病や口臭対策に役立つのではないかと期待が高まっています。

そして、誰もが気になるインフルエンザ。茶カテキンとテアニンを5カ月間摂取し続けると、インフルエンザウイルス感染が少なくなる³⁾ことや⁴⁾、お茶のうがいで感染リスク低減の効果があることが報告されています⁴⁾。抹茶は茶葉を丸ごと摂取するため緑茶の約2倍の

抹茶 小咄

カロテノイドは600種以上あり、β-カロテンやリコピンに次いで多く摂取されているのがルテインです。人の目の水晶体や網膜黄斑部に存在し、ブルーライトを吸収し活性酸素を消去することで目の保護のために欠かせない成分ですが、体内で作れず抹茶や緑黄色野菜などの食べ物から摂取する必要があります。

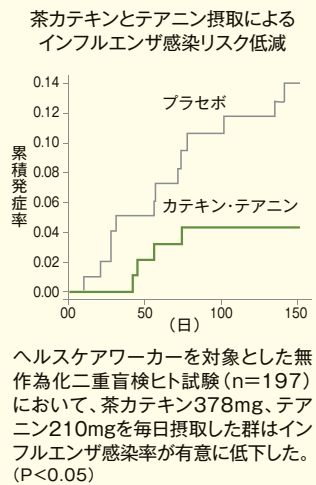
カカロテノイドは600種以上あり、日本人が1日に摂取するルテインは約1mgという学会での発表がありました。脂溶性のため、お湯で抽出する煎茶では摂れませんが、抹茶1杯には1mg程度のルテインが含まれます。抹茶を暮らしに取り入れることで、スマートフォンやテレビをよく見る人の毎日をサポートしてくれるかもしれません。



ポリフェノール(茶カテキン)が摂れます。健全な食生活と生活リズムに加え、抹茶も取り入れて、毎日を健康に過ごしたいものです。

【今回のお話のまとめ】

- ポリフェノール(茶カテキン)には抗菌作用があり、消臭や口臭予防に有効であることが報告されている
- 抗ウイルス作用もあり、インフルエンザ予防などにも期待が寄せられている
- 食べ物から摂らなければならないルテインは、目の保護に欠かせない成分で、緑茶に比べ、抹茶に多く含まれている



1) Kusibayama M et al. J Periodont 2009; 80: 572-577
2) Hirayama M et al. J Periodont Res 2002; 37: 433-438
3) Matsuoto K et al. BMC Complement Altern Med 2011; 11: 15
4) Ide K et al. BMC Public Health 2016; 16: 996

