

今、緑茶が注目されています。

科学的知識のなかった時代から、人々は自らの体験から緑茶が体に良いことを知っていました。その後、世界の科学者がこの分野の研究を精力的に進めたことによって、緑茶と健康の関係が科学的に明らかになってきました。認知症、肥満、がん、動脈硬化、そしてインフルエンザ…現代人がかかりやすい様々な病気と緑茶摂取との関係について、最近の研究成果をご紹介します。

認知症

マウスを使った実験では、緑茶の長期投与により認知機能障害を改善することが報告されています。

東北大学の栗山進一博士らが、70歳以上の高齢者約1,000人について調べたところ、緑茶を多く飲むグループ(1日に2杯以上)では、緑茶を飲む量が少ない人(1週間に3杯以下)のグループと比べて、認知症にかかっている人の割合が半分以下であったことがわかりました。

A.Haque, M. Hashimoto, et al., ICOS 2010, HB-P-3 (2010)
S.Kuriyama, et al., Am J Clin Nutr. 83, 355 (2006)

肥満

茶カテキンを継続的に摂取することで、脂質が燃えやすくなり、体脂肪が減少することがわかっています。

花王(株)の高瀬秀人博士らは、高濃度茶カテキンの継続摂取に関する7つの研究について併合データ解析を行い、1日約500mgの茶カテキンを8~12週間摂取することで、内蔵脂肪、腹囲が減少し、BMI (Body Mass Index: 肥満指数) が低下することを示しました。

H.Takase, et al., Jpn Pharmacol Ther, 36(6) 509-514 (2008)

がん

緑茶に含まれるカテキン類、特にEGCgには強い抗酸化作用があり、発がん物質によってできたDNAの損傷を除去修復して正常に戻すことや、がんの原因となる遺伝子の突然変異を抑えると考えられています。

厚生労働省の研究班によれば、約73,000人を対象に追跡調査をした結果、女性では1日5杯以上緑茶を飲むグループは、1杯未満のグループと比較して、胃がんにかかるリスクが3割程度低いことがわかりました。特に胃の下部のがんではリスク低下がはっきりと見られます。また、進行性の前立腺がんについても、1日に緑茶を5杯以上飲む人は、1日に1杯未満の人と比べて、発症するリスクが半分であるとの発表もされています。

S.Sasazuki, et al., Cancer Causes Control. 15, 483 (2004)
N.Kurahashi, et al., Am J Epidemiology 167, 71 (2008)

健康
緑茶の
パワー

