

クリニックレポート

今月の話題：緑茶の効果・効能

立春から数えて八十八日経ち、春から夏に移り変わる節目の日を八十八夜と呼んでいます。末広りの「八」が重なっているため縁起がいい日とされています。その年にはじめて摘み取ったお茶を「一番茶」や「新茶」といい、新茶は冬に栄養を蓄えた茶葉を使うので、二番茶・三番茶より、香りや甘味を感じることができます。昔から初物を食べると七十五日長生きするともいわれ縁起がいいとされ、八十八夜の縁起がいい日に摘んだお茶は特別なものとして扱われてきました。今月は、お茶に含まれる成分について、特定保健用食品（特保）のお茶に含まれる主な保健機能がある成分についてご紹介します。

お茶に含まれる主な成分

<カテキン：お茶の渋みの成分>

【効果・効能】

血中コレステロールの低下、体脂肪低下作用、抗酸化作用、抗菌作用など
家庭で入れたお茶や市販されている茶飲料を通常量摂取するのには問題ありませんが、サプリメントなどの高濃度の茶カテキンを摂取される場合は、1日の摂取量許容量を確認することをお勧めします。



<カフェイン：お茶の苦みに関わる成分>

【効果・効能】

覚醒作用(疲労感や眠気の除去)、利尿作用、二日酔い防止など
エナジードリンク(栄養ドリンク)の多用によるカフェイン中毒死が発生した事例がありますので、特定の栄養・機能成分を添加した食品や飲料の過剰摂取には注意が必要です。

<アミノ酸(テアニン)：お茶の旨みに関わる成分>

【効果・効能】

神経細胞保護作用、リラックス作用
新茶にはテアニンが多く含まれ甘味を感じることができます。

その他にビタミン類、サポニン、フッ素、ミネラル、クロロフィル(葉緑素)などが含まれています。

参考：伊藤園お茶百科HP

お茶の「特定保健用食品」に保健機能がある成分の違い

<カテキン(ポリフェノールの一種)>

脂肪を代謝する力を高め、エネルギーとして脂肪を消費し、
体脂肪を減らすのを助ける

<ケルセチン配糖体(ポリフェノールの一種のケルセチンに糖が結合したもの)>

脂肪分解酵素を活性化させることにより体脂肪を減らすのを助ける

<難消化デキストリン(食物繊維)>

糖の吸収をおだやかにする

<グァバ葉ポリフェノール(ポリフェノールの一種)>

糖の吸収をおだやかにする

特定保健用食品のほか、栄養機能食品、機能性表示食品も販売されています。これらの食品は疾病の治療・治癒・予防を目的として摂取するものではありません。食事からの栄養摂取や食生活の改善を基本とした上で、機能性や目安量、作用機序など公開されている情報を十分に確認するようにしましょう。

参考：花王、サントリー、アサヒ飲料、ヤクルトHP

