

5月 心とからだに作用する緑茶の健康効果を知っていますか？

全国健康保険協会ホームページより転載しました

平成27年05月01日

心とからだに作用する 緑茶の健康効果 を知っていますか？

健康情報



お茶を一服。

他に難しいことはありません！

立春から数えて八十八夜にあたる5月初旬は、春から夏へと季節が移り変わる頃。

この頃に摘まれたお茶が「新茶」で、香り高いことで人気があります。

ところで皆さんは、緑茶を飲んでいますか？

なんとなく健康によいと思われている緑茶が、

最近、あらためて見直されてきています。

薬効成分と栄養素が、生活習慣病予防に効果的

緑茶には3つの薬効成分があり、それぞれの特長を右の図にまとめています。カテキンはポリフェノールの一種で、多くの効果をもっています。血圧や血糖、悪玉コレステロールの上昇を抑えてくれるので、生活習慣病の予防効果があるのが嬉しいところです。他にも、「抗～作用」という、からだを守ってくれる働きが多くあります。緑茶は、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を含んでいま

薬効成分と期待される効果

カテキン

渋み

- 血圧、血糖、LDLコレステロールの上昇を抑制
- 抗腫瘍作用
- 抗酸化作用、活性酸素消去作用
- 紫外線吸収作用
- 抗菌作用、腸内の善玉菌を増加
- 抗アレルギー作用

生活習慣病の予防とアンチエイジングに！

テアニン

うまみ

- リラックス効果
- 睡眠改善作用
- 記憶力改善作用
- カフェインによる興奮作用の抑制
- うつ病、統合失調症の症状軽減

こころの問題の予防に！

カフェイン

苦み

- 覚醒作用
- 作業速度の向上
- 利尿作用
- ※不眠や軽い依存症を引き起こすことも

す。カリウムも多いので、
血圧コントロールにもよい
でしょう。一杯に含まれる
量は限られています。茶
葉を粉末にして飲む抹茶な
ら、幅広い栄養素を多くと
ることができます。

緑茶に特有のテアニンが、メンタルヘルスに効果的

以前から、緑茶にはリラックス効果がある
といわれてきました。最近の研究で、紅茶
や烏龍茶にはない、緑茶に特有の成分「テ
アニン」が、さまざまな効果をもつことが
わかってきています。

まず、脳や神経細胞の興奮を抑えて、睡眠
を改善する作用があります。また、脳内で
作用して、意欲を改善する効果があること
も、多くの研究で示されています。

テアニンは、グルタミン酸というアミノ酸
と似た化学構造をしています。脳の多くの
神経細胞はグルタミン酸を神経伝達物質
としているので、テアニンが脳にさまざま
な作用をもつのも不思議ではありません。

研究で示されているテアニンの効果の例

ヒトを 対象とした研究

- ♥ ストレスに対する自律神経の反応を抑える
- ♥ α 波を増加させる
(α 波は、安静時に発生する脳波)
- ♥ 統合失調症の症状を軽減する作用がある

動物を 対象とした研究

- ♥ 脳の神経細胞死や記憶障害を抑制する
(認知症の予防効果が期待される)
- ♥ カフェインと組み合わせて服用すると、
記憶力や作業速度・正確性などが高まる
- ♥ 抗うつ作用がある

お茶を飲む習慣が、こころの健康を守る？

うつ病患者さんと健常な方を比較した調査では、健常な方の約7割が週に4杯以上の緑茶を飲んでいましたが、うつ病患者さんは、それほどお茶を飲んでいませんでした。仙台市内に住む1,000人以上の高齢者を調査したところ、1日4杯以上の緑茶を飲む人には、うつ症状が少ないという結果が報告されています。どうやら緑茶を多く飲んでいる人は、うつ病のリスクが少ないようです。

統合失調症にも効果がみられます

にぎやかな場所で読書や会話ができるのは、不要な刺激を取りのぞいて集中する能力があるためです。統合失調症があると、このような情報処理がうまくいかないことが知られています。
ところが、テアニンを投与すると情報処理機能が働くこと、テアニンの錠剤も併用した統合失調症の患者さんでは、不安や幻視・妄想などが軽減したことも報告されています。

まとめ

緑茶は、「からだの健康」と「こころの健康」によい、とてもすぐれたものです。特にテアニンは、「こころの健康」に効く妙薬であることがわかってきています。

テアニンは、茶葉が直射日光に当たらないように栽培された玉露などに多く含まれます。

また、強い太陽光にさらされていない新茶も、テアニンを多く含みます。

新茶が出まわる季節です。健康のためにも一服して、ほっと一息ついてみませんか？



<出典> 全国健康保険協会船員保険部のホームページ「季節の健康情報」