

今月は紅茶とコーヒーについての情報です。

A. 紅茶について

情報 1・・・『一日 3杯の紅茶が健康増進・・・がん予防に効果、骨も丈夫に』・・・毎日新聞

BBC など英メディアは24日(8月24日) 一日に 3～4 杯の紅茶を飲むと健康になるという専門家の研究結果を報じた。

心臓発作やがんの予防につながるほか、虫歯にならず骨も強くなるという。

報道によると研究結果をまとめたのは、ロンドン大学キングス・カレッジ の研究者キャリー・ラクストン氏。紅茶は果物や野菜が持つ良質な抗酸化栄養素を含み、3杯の紅茶にはりんご一個の約 8倍の酸化防止効果があるという。

情報 2・・・『テアニン・・・「月経前」重い症状緩和』・・・中日新聞

緑茶などに含まれるアミノ酸「テアニン」に、女性が月経前に不快な状態に陥る「月経前症候群(PMS)」の重い症状を緩和する効果のあることが分かり、食品素材メーカーの太陽化学(四日市市)と県立看護大学が25日(8月25日)大分県別府市で開かれる第32回日本看護研究学会学術集会で発表する。

PMSは疲れやすいなど身体的症状、イライラするなどの精神的症状、仕事が嫌になるなどの社会的症状を伴う女性特有の悩み。

同社によると精神的に気分の変化を感じる人は女性の6割以上、身体的に不快を感じる人は8割以上という。

テアニンは緑茶や紅茶などに含まれるうま味成分でリラックス効果があるとされる。同社は、テアニンがPMSにも効果があると考え研究を始めた。01～02年頃に効果が確認され、詳しく調べるために県立看護大と共同研究を実施した

PMSの重い症状を自覚している20～40代の健康な女性18人がテアニンを摂取した。いずれの症状も緩和したとの回答が得られ、重い自覚症状を持つ人にも効果があることが分かった。

B. コーヒーについて

情報 1・・・ノルウェーで16,000人を対象に11年半の間追跡調査した結果

「大腸がんや腎臓のがんなどはコーヒー愛好家の方が発生率が少ない」「虚血性疾患による死亡率とコーヒーの摂取量にも相関は無かった」

情報 2・・・『コーヒーはがんを抑制する』・・・毎日新聞・1988 年

岩橋秀夫氏(和歌山県立医科大学)の発表「コーヒーの色や風味を決める要素の有機酸(クロロゲン酸)ががんを引き起こす活性酸素の一つヒドロキシルラジカルの生成を抑制する」

C. 抗酸化作用

紅茶成分による酸化防止効果・リラックス効果、コーヒー成分による活性酸素生成抑制効果が

健康管理には有効ということでしょうか。いずれにせよ抗酸化作用がポイントでしょう。

紅茶・コーヒーに限らず色のついたものは抗酸化作用があります。

その代表的なカチノイド（濃緑野菜の葉菜に葉緑素と一緒に存在している）です。

カチノイドはカロチンとキサントフィルに分けられます。

①カロチン（ニンジン・カブチャなどの黄色色素）と②キサントフィル（葉にある黄色色素・卵の黄味）

ヒトがカチノイドを摂取した場合には①カロチンと②キサントフィルを吸収できますが、

馬・牛・羊・豚は①カロチンのみを吸収し、犬・猫・鼠・兎は両者とも吸収できません。

抗酸化物質の吸収率が良いことはヒトが長寿である理由の一つと考えられます。