三井農林に聞く 紅茶の健康効果

口内環境改善、血糖値上昇抑制効果など

消費者の健康志向・体調管理意識がより一層の高まりをみせているなか、飲料カテゴリーにおいても健康価値を有した製品への注目が集まっている。まもなく秋冬の最需要期を迎える紅茶についてもこれまで様々な健康効果が報告されている。本紙はこのほど、三井農林の鈴木壯幸R&D本部本部長兼基礎開発部部長（写真）に取材。紅茶の機能研究にも力を入れている同社に、紅茶の健康効果について話を聞いた。

（聞き手 小林千也）

〈お茶の飲用文化の発展と健康効果の歴史〉

紀元前よりはじまったお茶の歴史。中国では「不老長寿の霊薬」として重宝されていたとされ、歴史の変遷とともにお茶の飲用文化は発展。6世紀以降の中国においてはすでに飲み物として広まっていたとされている。その後18世紀前後よりヨーロッパへとお茶が渡り、紅茶文化が確立されるとともに、近代化の進む欧州へと上陸したことで、お茶が研究対象としても着目され始める。

〈研究の発展と紅茶ポリフェノールへの注目〉

欧州への上陸とともに19世紀以降はお茶の機能面における医学的な研究が始まり、研究対象として着目されることとなる。「世界的医学雑誌である『ランセット』（1823年創刊）では、お茶が及ぼす心理的影響に関する発表もなされ研究対象として着目され始める。当時はカフェインによる作用が注目されていたが、化学の発展とともに1930年以降はお茶の持つ成分に関する研究がみられはじめ、80年代後半から機能性研究が本格化。カテキンなどの成分に対する研究が進展するようになる」（鈴木部長）。

お茶の研究では緑茶をベースとした論文が多く、紅茶に関する研究の進展がみられはじめたのはより近年になってからだ。「紅茶に関しては研究の本格化によりポリフェノールに注目が集まるようになった。紅茶ポリフェノールは紅茶の製造過程において複雑に変化し多種多様な複合体になる。成分を単離しての研究では進展をみせなかったが、複合体としてひとくくりに追求するというスタンスができて以降より発展をみせるようになっていく」（同）。

〈紅茶ポリフェノールの健康効果〉

ポリフェノールは、ワインやココアなどをはじめ紅茶以外にも多くの食品に含まれる成分の1つ。カテキンやイソフラボン、アントシアニンなど現在数多くの種類が発見されており、各種において研究が進められている。紅茶ポリフェノールについても近年、様々な機能効果が報告されはじめている。

ひとつは、食中・食後の急激な血糖値の上昇を抑制し、脂質の吸収を抑える効果だ。食事や菓子類と一緒に飲むことで生活習慣病リスクの低減に期待できる。

また、口内環境の改善効果があることも明らかとなっている。紅茶ポリフェノールは虫歯菌のプラーク形成を抑制し虫歯の発生や進行を軽減するとともに、歯周病菌の発育を抑制する効果が期待できる。また、紅茶に多く含有されるフッ素からは、歯質を強化し歯を丈夫にする効果も報告されている。「マスク生活が長くなり口内に関連する話題も増えてきているが、口の中の微生物が腸内細菌にも影響を及ぼすなどの研究成果が報告されていることからも、口内環境を整えることは健康維持には重要となる」（同）。

またウイルスに対しては、インフルエンザウイルスの「スパイク」へと吸着することで感染を阻害し無力化などの効果が報告されている。

〈お茶と新型コロナへの研究の進捗〉

京都府立医科大学（同大学院医学研究免疫学松田修教授らの研究グループ）は今6月、試験管内において茶カテキン類による新型コロナウィルスの不活性化効果を確認したことを発表。同研究はヒト唾液中に加えた新型コロナウィルス（変異型ではない従来型）に対し、緑茶、ほうじ茶、紅茶等に含まれる茶カテキン類が感染能力を低下させる可能性を示唆したもの。実験では紅茶が最も感染能力を低下させる結果が示された。口腔内でのウイルスの不活性化から、飛沫感染防止効果が期待されるなか、今後はヒトによる臨床研究が進められることとなる。

この結果について鈴木部長は、「新型コロナウィルスに関する様々な情報が飛び交う中、消費者の皆さんも冷静にニュースをみられている段階であり、現状は検証結果の発表と合わせて世の中の人が一斉に反応しお茶の市場が活発化しているというレベル感ではない。冷静に状況をみつつ今後の進展を注視する必要がある」と話す。

〈生活習慣に取り入れやすい紅茶〉

日本や中国などの中央アジアでは緑茶を飲む文化が醸成されているが、現在世界で飲まれているお茶の多くは紅茶。世界的にもポピュラーな紅茶だが、緑茶や混合茶と比べるとやや嗜好性の高い飲み物という印象が強い中で、健康価値という面では様々な効果が明らかにされ始めている。

これまでも紅茶のインフルエンザウイルスへの感染無力化効果に関する情報発信に伴い、紅茶TB市場が伸長するなど、健康機能の認知が市場に与える影響は大きい。紅茶の健康効果に関する情報発信はさらなる市場の拡大に向けて重要な観点であるといえよう。

三井農林では今秋冬の新製品として、機能性成分を添加した同社初の機能性表示食品を発売したなか、今後は紅茶の成分を訴求した機能性表示食品の展開も目指したい考え。鈴木部長は最後に「紅茶は、緑茶や混合茶と同じように健康機能を謳えるだけのバックグラウンドが形成されつつある。生活習慣の中に取り入れやすくリラックス効果なども得られる点で、生活のクオリティを向上させる1つの手段として訴求していきたい」と述べた。