

若者に急増する「ストレス」対策に茶カテキン！ 今こそ“お茶コミュニケーション”を 「第5回 伊藤園健康フォーラム」

お茶で人生100年時代を豊かに生きる知恵
～感染症時代のストレス対処術と“茶の効用”～

株式会社伊藤園（社長：本庄 大介 本社：東京都渋谷区）は、「第5回 伊藤園健康フォーラム」（主催：伊藤園中央研究所）を、2021年12月10日（金）に伊藤園公式YouTubeにて開催しました。



本フォーラムは、お茶で人生100年時代を豊かに生きる知恵～感染症時代のストレス対処術と“茶の効用”～をテーマに開催。茶の効用について最前線で研究されている専門家や臨床医の先生方による、お茶に関する講演およびパネルディスカッションを実施。感染症時代の健康な暮らしの実現に、お茶が果たせる役割について議論がなされました。

茶カテキンは、口腔疾患と新型コロナウイルスに対しての効果に期待！

基調講演：奥羽大学 歯学部 教授 山田 嘉重氏

テーマ：「新型コロナウイルスに対する茶カテキンの作用機序」

■ 山田氏 講演内容

ストレスが加わると、免疫力が低下することで歯周病が進行したり、粘り気のある唾が増えて食べ物が溜まりやすくなることで虫歯にもなりやすくなるなど、多くの問題が発生する。歯を守るためには、歯医者での清掃と、自分でよく磨くことが必要であり、加えてカテキンを応用することが効果的であると考えている。カテキンには、歯周病予防効果、虫歯予防効果が明らかになっており、虫歯菌に対するカテキンによる殺傷効果の検証をした所、殺菌効果が確認され、カテキンは口腔内の健康維持において非常に効果的な手法であると考えている。カテキンの作用は多くあるが、インフルエンザウイルスなどの抗ウイルス作用が報告されている。新型コロナウイルスに対しては、10秒間緑茶で処理するとウイルスの感染力が検出不可能なレベル、または100分の1以下に低下することや、カテキン混合試薬をウイルス培養液と5分間反応させると、細胞の障害を殆ど起こさずにウイルスの活性だけを顕著に落とすことが明らかになっている。カテキンは新型コロナウイルスのスパイクタンパクに結合して、受容体との結合を阻止することで、細胞侵入を抑制する作用がある。それ以外にも、カテキンには、「複製過程抑制作用」、「抗炎症作用」が知られている。



コロナ禍においてさまざまな現場で直面する健康課題は何か

パネルディスカッションテーマ：「感染症時代のストレス対処術と“茶の効用”」

最前線で研究されている専門家や臨床医の先生方によるパネルディスカッションでは、感染症時代のストレス対処術と“茶の効用”についてを議論。まずは、現場で直面する課題の中で、「ストレス」についてフォーカスし、ディスカッションがなされました。

■ 山田氏

マスクを常に付けることで口腔内が乾燥し、虫歯になりやすくなっている。また、ストレスが増えることで食べすぎてしまい、歯が溶けてしまう酸蝕症になるリスクがある。

■ 山本氏

若者のうつ症状が広がっており、理由の一つとして社会的ネットワークが壊れていることがあげられる。対人様式が変わり、例えば学生だと、気軽に相談できなくなる環境になってしまい、孤独に苛まれるパターンが増えている。また、裁量度合いの低い社会人の若年層の方も同様で、自分でできる範囲が少ないため、環境変化に弱く、影響を受けやすい。

■ 海野氏

ステイホームによって日々の活動量が低下したり、ストレスで食欲が増すことで、コロナ太りが起きている。デリバリーなどで、主菜・副菜などの栄養バランスが整っていない食事を取る機会が多くなっており、栄養バランスの観点からみた問題も発生している。

■ 今野氏

コロナ禍でのこれまでの生活の変化により強いストレスを抱え、うつ症状になって来院する人が増えている。若い方だと、問題対処への経験値がまだ少ないため、特に顕著となっている。

■ 瀧原氏

コロナ禍で他者とのコミュニケーションの機会が極端に減ってしまうことで、ストレスやうつ症状につながっているのではないかと懸念している。

以上のディスカッションから、長期化するコロナ禍で、口腔環境の悪化、うつ病の増加、栄養バランスの偏りなど、ストレスからくる心身への弊害が現れていることが明らかになりました。



感染症時代のストレス対処術と茶の効用

続いて、ストレス時代において、健康的な生活を送るためにどのような点に意識すべきなのか、お茶をどのように活かしたら良いかについて議論が交わされました。

■ 山田氏

ストレスは歯周病や虫歯の原因になりやすくなるが、外出自粛の意識で歯医者での治療を怠ってしまったり、コロナ禍で気持ちが落ち込んでしまっていることで、口の清掃状態が悪くなり、歯が抜けてしまう。歯がなくなることによってアルツハイマー、心臓病などの発症などにつながると考えられているため、ストレス社会の中での口腔内のメンテナンスは非常に重要。歯を磨いた後にお茶でうがいをしたり、歯磨き粉を使うことが難しい人がお茶をつけて歯を磨くなどは効果的だと考えている。

■ 山本氏

生活が苦しい、仕事に支障が出ているなどの環境要因に起因するメンタルヘルスの対処としては、支援機関などを活用しながら、孤立しない状況を作っていく等が挙げられる。個人要因については例えば、パンデミック、大災害で生活が破壊され、無力感を感じる時、その対処としては、今の現状を理解し、自分ができることを実行する。少しずつでも、新しいことを試みるのが重要。それにより自己効力感、セルフコントロール能力が上がる。また、3食しっかり食べる、きちんとした睡眠習慣をつけるなど、生活リズムを作っていくことも大事だと考えている。

■ 海野氏

緑茶の摂取量が多い人のほうが、抑うつ症状が抑えられているという調査結果もある。ストレス社会には、栄養バランスに加え、緑茶を取り入れる生活が必要。また、研究レベルではあるが、緑茶の成分の中でも、カテキンが抑うつ症状を改善するという報告がある。それは、小腸の細胞に作用することで、腸を介して脳に影響する脳腸相関と、大腸の腸内細菌で代謝され、その代謝物が脳に影響する代謝の仕組みの2つが挙げられ、やはり、カテキンには注目していきたいと考えている。緑茶の理想的な摂取の仕方は、カテキンと何かを一緒に取り入れることが良いとされており、カテキンは少量のカフェイン存在下では吸収が上がる。フラクトオリゴ糖（野菜などに多く含まれる）と一緒に取ることで、吸収が上がるという報告もある。緑茶はこまめに取っていくことが理想的と考える。

■ 今野氏

ストレスが増えるとそのことで頭が一杯になってしまうため、頭を休ませることが重要。ストレスの感じ方を減らすということも効果的であり、自分の考え方の癖を理解する、自分なりのリラックスの仕方も把握することが重要。また、カテキンには抗炎症作用と抗酸化作用があり、神経の炎症を抑える。精神疾患は神経の炎症が関わっているとされており、カテキンを摂ることで、神経の炎症を緩和できるのではないかと考えている。また、お茶に含まれるテアニンという脳をリラックスさせるという効果があり、さらにお茶をいれるという行為は、リラックス効果が期待できる。抑うつ対策として、集中できるものに意識を向けるということを推奨しており、お茶を入れるという一連の流れを丁寧に行うことは、それと同等の効果をもたらすことが期待できるのではないかと。また、コミュニケーションをとるきっかけともなるため、お茶はストレス緩和につながると考えている。

■ 瀧原氏

「口は命の入り口、心の出口」と言われるように、お茶は食という観点でも、コミュニケーションという観点でも活用できる。「茶飲み友達」、「茶飲み話」という言葉があるように、お茶が親しい人とのコミュニケーションツールとなる。コミュニケーション活性化の活動として、伊藤園ティーテスターが全国各地でお茶セミナーやお茶会を開いている。コロナ禍ではオンラインのお茶会も行い、画面を通してではあるが、コミュニケーションの機会創造につなげている。

ディスカッションを通して、コロナ時代を生きていく上で重要なことや、様々な健康課題に対してお茶が有効であることが分かりました。

今だからこそ学びたいお茶やカテキンの3つの活用法

感染症時代の今だからこそ知っておきたい、お茶やカテキンの活用法のお話を通して、感染症時代としっかりと向き合いながら、健康的な生活をしていくための意識や習慣をつけることが重要であるということを学ぶことができました。

今だからこそ学びたいお茶やカテキンの3つの活用法は以下の3項目であるというまとめとなりました。

- ① 「口は命の入り口、心の出口」～口腔ケアは健康維持の基本～
- ② 朝に日光と一杯のお茶で体内リズムを整える
- ③ 心の健康にお茶を。自分のために、誰かと一緒に



登壇者



山田 嘉重氏（奥羽大学 歯学部 教授）

1991年 昭和大学歯学部卒業、1996年 東京医科歯科大学歯学部小児歯科学講座大学院を卒業。同・医員を経て、2000年 昭和大学歯学部歯内療法学講座 助手、2001年 アメリカ テキサス大学サイエンスヘルスセンター（歯学部小児歯科学部門）客員研究員を務める。2003年 昭和大学歯学部歯内療法学講座助手に復職し、2005年 昭和大学歯学部齲蝕・歯内治療学講座 講師として勤務。2015年より奥羽大学歯学部歯科保存学講座・保存修復学分野 准教授に就任、2019年 同・教授となり、現在に至る。



海野 知紀氏（東京家政学院大学 人間栄養学部 教授）

岐阜大学農学部生物資源利用学科を卒業後、株式会社伊藤園中央研究所に勤務。食品成分の機能性に係る基礎的な研究から、製品開発などの応用研究についても担当。2006年より活動の場を大学に移し、管理栄養士養成課程において「食品学」と「栄養学」の両面から教育研究活動に従事。学生への教育並びに研究指導とともに、2018年度からは東京家政学院大学人間生活学研究科長として管理運営業務にも従事。社会活動としては、日本ポリフェノール学会評議員、日本健康・栄養食品協会特定保健用食品審査基準検討事業研究員（2013年3月まで）をはじめとする学会や機関において、委員を歴任。



山本 哲也氏（徳島大学大学院 社会産業理工学研究部 准教授）

2012年3月に早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程を修了後、文部科学省脳科学研究戦略推進プログラム研究員、日本学術振興会特別研究員、およびピッツバーグ大学精神医学講座研究員として勤務し、2015年10月より徳島大学大学院にて教育・臨床・研究活動に従事している。

近年では、臨床心理学、認知神経科学、心理情報学を融合させた領域横断的な研究アプローチを用いて、コロナ禍におけるメンタルヘルスの大規模縦断調査を行なっている。これまで発令された全ての緊急事態宣言下で調査を実施し、その成果はすでに複数の国際学術雑誌で発表されていることに加えて、NHK、朝日新聞、毎日新聞、読売新聞をはじめ、すでに50以上の情報機関や情報媒体で広く取り上げられている。他にも、人工知能技術と情報通信機器を活用したメンタルヘルスの保持増進方法や、うつ病の脆弱性を改善する神経認知的介入方法といった研究に主に取り組んできた。さらに、臨床心理学やうつ病認知行動療法などに関する著書を発表しており、これまで日本認知・行動療法学会や日本健康心理学会をはじめとして、複数の学会・機関における委員を歴任している。



今野 裕之氏（医療法人社団TLC医療会ブレインケアクリニック 名誉院長）

ブレインケアクリニック名誉院長・一般社団法人日本ブレインケア・認知症予防研究所所長。精神科領域の栄養療法や米国発の認知症治療・リコード法などを実践。著書に「最新栄養医学でわかった！ポケない人の最強の食事術（青春出版社）」、その他監修やメディア出演など多数。



瀧原 孝宣（株式会社伊藤園 中央研究所 副所長）

1988年大阪府立大学農学部卒業、伊藤園入社、中央研究所に配属。専門分野は、植物生理学、食品工学、健康心理学で、チャの水耕栽培および細胞培養による有用物質の生産、茶カテキンによる口腔衛生に関する研究等、茶成分の新分野利用研究に従事。2009年開発部に異動し、機能性飲料、サプリメント、フード系飲料、炭酸飲料、水素飲料等の製品および製造技術開発などの新商品開発に従事。2017年中央研究所に再び異動し、茶等の機能性研究を統括。茶成分の機能性表示食品化と、抹茶・茶成分の認知機能への影響に関する研究を推進。



モデレーター：奥村隆一氏

（株式会社三菱総合研究所 キャリア・イノベーション本部 主席研究員）

一級建築士。早稲田大学 大学院 理工学研究科 建設工学専攻、修士課程修了後、1994年4月、三菱総合研究所入社。2021年3月、東京工業大学 情報理工学院専攻博士取得。キャリア・イノベーション本部に所属し、少子高齢問題、雇用・労働問題、地方自治政策に関わる研究に従事。著書に『仕事が速い人は図で考える』、『考えをまとめる・伝える図解の技術』、『図解 人口減少経済 早わかり』などがある。

■伊藤園中央研究所について

中央研究所では、幅広い最先端技術を活かし「健康、おいしさ」の領域を中心に独創的な商品をつくり上げるための研究に取り組んでいます。特に健康性は、今後の高齢化の課題に対処した食生活のあり方という点から商品価値を高めるためにも重要であると考えており、これらの研究成果を活かし、特定保健用食品や機能性表示食品の商品開発を進めております。また、おいしさを構成する要素を科学的に明らかにし、新たな飲用シーンを提案することで、皆様の食事をよりいっそうおいしく楽しむことが可能になるものと考えています。