

日本茶専門のWebサイト「Japan Tea Action」がリニューアル！ 健康が気になる時代、「お茶と健康」に関する特集記事を公開しました。

身体にも心にもやさしい、「日本茶」の魅力を再認識！「Japan Tea Action」

日本茶専門のWebサイト「Japan Tea Action」（実施主体：日本茶業体制強化推進協議会、サイト運営：株式会社未来づくりカンパニー）は、日本茶情報を発信するサイトとしてリニューアルしました。併せて、「お茶と健康」に関する特集記事も公開！コロナ禍によって私たちの健康意識が高まる中、お茶と健康に関する研究に携わる方にお話を伺い、改めてお茶の健康効果について考える特集です。

新型コロナウイルスの発生からすでに1年以上が経過しました。生活が大きく変化したこの期間で、健康意識が高まった方は多いのではないのでしょうか。

その中で、お茶は、古くから薬や解毒剤として用いられました。現在でも様々な健康への効果が期待され、その情報が溢れているお茶ですが、実際のところどうなのでしょう。

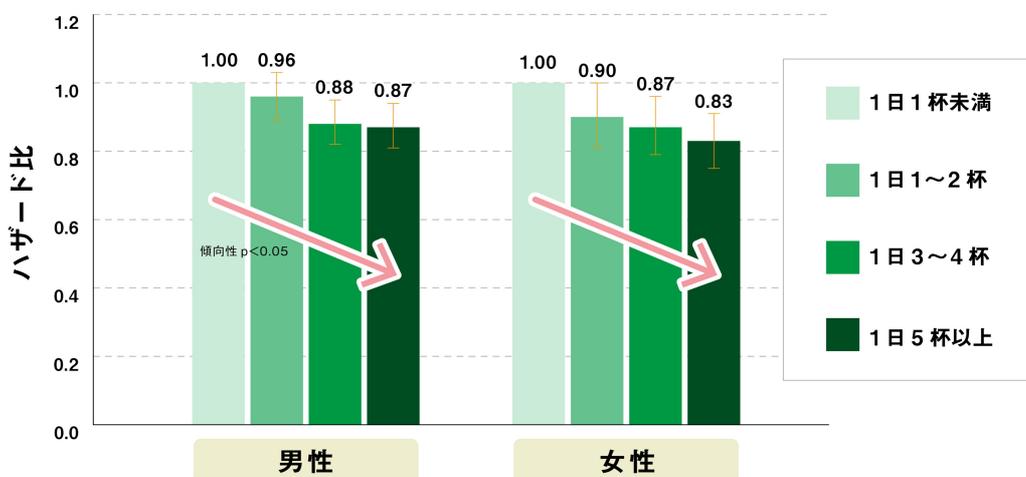
今回は、国立がん研究センターの「コホート研究」から明らかになった緑茶の健康効果について取材しました。

● 約10万人を20年以上調査！「コホート研究」からわかった「緑茶を飲むことで、死亡リスクが低下」？

「コホート研究」とは、ある一定の条件を満たす特定の集団を長期に渡って追跡する研究です。国立がん研究センターが中心で行っている「コホート研究（多目的コホート研究）」では、約10万人を対象に、20年以上も追跡しています。こうした大規模な研究から、私たちの生活習慣と健康の様々な関係が明らかになっています。

今回は、その中でも、お茶に関する研究結果について教えていただき、その内容を特集記事で紹介しています。

<図1：緑茶摂取と全死亡リスク>



*性別、年齢、保健所地域、喫煙習慣、飲酒習慣、BMI、高血圧、糖尿病、潰瘍既往、運動習慣、コーヒー・中国茶・紅茶・炭酸飲料・ジュース摂取、総エネルギー摂取量、果物・野菜・魚・肉・乳製品・米飯・味噌汁摂取及びベースライン調査時の雇用の有無で調整。

出典：「国立研究開発法人国立がん研究センター」多目的コホート研究より

緑茶は日本人が最も多く摂取する飲料の一つです。カテキンなど、健康に良いとされる成分が含まれています。

コホート研究結果の1つである「緑茶と死亡との関連」では、緑茶を飲む習慣と、その後の死亡リスクとの関連について調査しています。その結果、緑茶を習慣的に飲むグループは、死亡リスクが低下しました。緑茶を1日1杯未満飲むグループを基準として比較すると、1日1～2杯、1日3～4杯、1日5杯以上と、緑茶摂取量が増えるにつれて、男性・女性ともに死亡リスクが低下する傾向がみられます。

サイト内では、ほかにも、

- 「コホート研究」の信頼性が高い理由
- がん・心疾患などの、死因別での緑茶との関連
- 緑茶だけじゃない！ 日本食と健康の関係
- お茶と健康について、澤田さんが思うこと

など、より詳しくお茶の健康について取材した内容を掲載しています。ぜひご覧ください。

▼特集記事「約10万人を20年間も調査！ 大規模なコホート研究から知る、緑茶の健康の力」

<http://japanteaaction.jp/archives/290>

▼『Japan Tea Action』サイト

<http://japanteaaction.jp>



日本独特の文化である日本茶には、美容や健康をサポートする機能やリラックス効果など、日々の暮らしを楽しく健やかにするチカラがあります。そんな日本茶の素晴らしさを再認識していただく運動が「Japan Tea Action」です。

《お問い合わせ先》

Japan Tea Action事務局（株式会社未来づくりカンパニー）

担当：菅（かん）、後藤

tel:03-6230-9855

mail:info@miraidukuri.co.jp

HP:<http://japanteaaction.jp/>

当プレスリリースURL

<https://prt看times.jp/main/html/rd/p/000000005.000066948.html>

未来づくりカンパニーのプレスリリース一覧

https://prt看times.jp/main/html/searchrlp/company_id/66948