

26P-am106

紅茶によるストレス軽減効果

○朱 虹¹, 三原 由季子¹, 中川 真梨子¹, 出口 みゆき¹, 河野 節子¹,
佐野 満昭¹(¹名古屋女子大学)

〔目的〕 茶は嗜好飲料として、しばしばリラックス効果を期待するために用いられる。特に、紅茶はストレート(ST)以外にレモン(LT)、ミルク(MT)、砂糖(SUT)を加えて飲用される場合が多い。今回、いくつかのストレスの評価の指標を用い、飲用後のそれら値の変動について検討した。

〔方法〕 被験者は 22 歳～24 歳の女子学生(8-10 名)にダージリン紅茶抽出液(2g/150mL 90℃熱湯、3 分抽出)を 50℃に冷やしたものを 2 分間で飲用させ、同温度同量の白湯の飲用による結果と比較した。評価は、心電図計による交感、副交感神経のバランス、心拍数、唾液アミラーゼ活性、近赤外光による血管幅の変化と静脈血の酸素消費(VOI)を指標として、紅茶飲用前と飲用後の経時的変化、また、計算ストレス負荷(60 分間)をかけた状態での影響について検討した。

〔結果および考察〕 血管幅拡張効果や唾液アミラーゼ活性については個体差が大きく有意な変動を認めることができなかったが、あらかじめのアンケート調査で紅茶が好きでよく飲用する学生は、そうでない学生に比較し血管拡張効果が高いことが認められた。一方、飲用 40 分～60 分後では飲用前に比較し、交感神経が高まること、LT ではその増加が抑制されることが認められた。計算ストレス負荷での検討では、ST に比較し、LT, SUT では交感神経の増加を抑制するとともに、副交感神経を高める傾向が認められた。そこで同種茶葉のカフェインを約 1/4 量とした緑茶と無処理の緑茶での各指標を比較したところ、交感神経の増加を低カフェイン茶が抑制した。以上の結果は、紅茶の飲用によるリラックス効果は、紅茶を好み飲む機会が多いヒトでは効果が期待されること、また、LT や SUT での飲用がより効果が高い可能性が示唆された。