

29AB-am273

茶カテキンの体脂肪・体重抑制効果に関する系統的レビュー

渡辺 雅彦¹, ○中川 沙穂¹, 辻 修一², 田中 牧子², 三浦 進司³, 末丸 克矢¹, 若林 敬二²
(¹就実大薬,²静岡県大食品栄養環境科学研究所食品環境研究センター,³食品栄養環境科学研究所)

緑茶は古くから我が国において摂取されている飲料であり、その主要成分である茶カテキンについては多くの生理作用の報告が蓄積されている。本研究では、茶カテキンの体脂肪および体重抑制作用について現在の知見を明らかにする目的で、国内外の研究を系統的にレビューした。

PubMed、Cochrane Library および医中誌を用いて、英語および日本語による文献検索を行った。対象集団は健康人または疾病に罹患していない人とし、茶カテキン、又は茶カテキンを含む加工食品の摂取による、体脂肪または体脂肪に関連する生体指標の変化をアウトカムとした介入試験研究を対象にしてレビューを実施した。更に、エビデンス総体についても評価した。

検索した論文を除外基準による選抜と研究の質の評価を行い、最終的に、茶カテキンの効果について、2008年と2010年に発表された2つの総説論文と、これら総説論文の後で発表された8つの論文を採用し、評価した。2つの総説論文の解析結果から、茶カテキンを1日当たり、141～1207 mgを3～24週間摂取すると、体脂肪の低下に伴い、体重、BMI、ウエストの減少が認められることが明らかにされた。

又、採用された8論文を評価したところ、5論文で茶カテキンを1日当たり208～1294 mgを8週～3ヶ月間摂取することにより、体脂肪又は体脂肪に関連する生体指標の低下が認められた。3論文ではこれら生体指標の変化は認められなかったが、これらはいずれも欧米人を対象とした試験であった。

以上より、茶カテキンは、体脂肪および体脂肪に関連する生体指標の低下作用があると判断した。