

カテキンのチカラ

緑茶を飲むと、苦味や渋味、旨味、甘味など様々な味を感じることができます。とくに渋味や苦味は、「カテキン」という成分によるもので、様々な健康への働きが注目されています。緑茶の苦味はカフェイン、旨味や甘味はテアニンによるもので、他にビタミンやミネラル、食物繊維、サポニンやγアミノ酪酸等も含まれています。今回は、渋味・苦味成分の「カテキン」について、ご紹介します。

カテキンの主なはたらき



カテキンは、主に緑茶に多く含まれているポリフェノールの一種で、渋味や苦味のもととなる成分です。強い抗酸化作用があるのが特長です。お茶の他に、大豆、抹茶、小豆、ココア等にも含まれています。



抗酸化作用

老化や病気の原因になる活性酸素を除去するといわれている。

コレステロールを下げる作用

食事によるコレステロールの吸収を抑え、排出を増加させることが期待されている。

抗ウイルス作用

インフルエンザ等のウイルスは細胞内に侵入することで感染するが、カテキンは、ウイルスが細胞につきにくくなるとされている。

血糖値の上昇を抑える作用

糖質の消化に関わるα-アミラーゼ等の酵素に結合してその働きを阻害することで、糖の吸収を抑制させるといわれている。

抗がん作用

がん細胞の増殖や、抗突然変異抑制作用を抑えることが示唆されている。

体脂肪低減作用

脂肪の分解と消費に働く酵素の活性を高め、脂肪をエネルギーとして消費しやすくするといわれている。

茶カテキンは8種類。「ガレート型」「遊離型」の2種

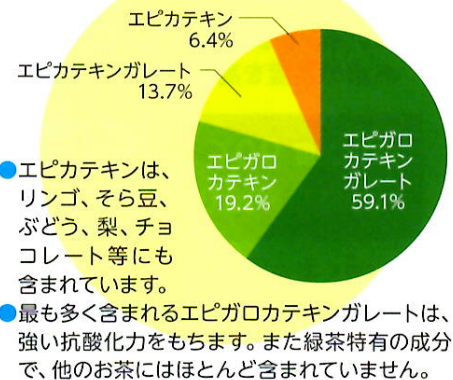
お茶に含まれるカテキン(茶カテキン)は、緑茶に含まれる4種類の主要カテキンと、ウーロン茶や紅茶へ茶葉を加工する過程で加熱処理を行う際にできる4種類のカテキン(緑字)の計8種類あります。これらは、機能上の分類から【遊離型】【ガレート型】に分けられます。

分類	特性	緑茶に含まれる主要カテキン	茶葉を加工する過程で、加熱により緑字の物質に変化
遊離型	●低めの温度で浸出される ●苦味がある	●エピカテキン ●エピガロカテキン	●カテキン ●ガロカテキン
ガレート型 <small>ガレート基を持つ構造</small> 	●低めの温度では浸出しにくい ●渋味・苦味が強い	●エピカテキンガレート ●エピガロカテキンガレート	●カテキンガレート ●ガロカテキンガレート

カテキンの働きはまだ様々な研究が進んでいる段階です。



緑茶抽出液中の主要カテキンの割合



体脂肪・コレステロールに関連するのは「ガレート型カテキン」

「カテキン」を関与成分とする特定保健用食品や機能性表示食品で、体脂肪や中性脂肪、コレステロールに関連した表示がされているものは、「ガレート型カテキン」が大きく関わっています。脂肪は、リパーゼという消化酵素によって分解されて体内に吸収されますが、「ガレート型カテキン」は、このリパーゼの働きを阻害し、脂肪の吸収を抑える働きがあるとされています。このことから、コレステロール低下作用、食後中性脂肪の上昇抑制作用、体脂肪低減作用等が期待されています。

トクホや機能性表示食品にはどのくらい含まれているの？

参考

- カテキン量(100mlあたり)
●普通のペットボトル緑茶→約30~40mg
●急須で入れたお茶→約70mg



【トクホ】商品A

1本500ml当たり(1日2本目安)
茶カテキン197mg
(うちガレート型カテキン178mg)

表示

- ・血中コレステロールを減らす
- ・脂肪の吸収を抑えて排出を増加させる



【機能性表示食品】商品C

サプリメント6粒あたり(1日目安)
ガレート型カテキン394mg

表示

- ・BMIが高めの方の体脂肪を減らす

1日400mg近くのカレート型カテキンを摂る量なのね。



そうですね。カテキンの多いお茶は、苦みが強めです。