

テアニンの秘密

ほっとしたい
そんなあなたへ
心も身体もリラックスして
さわやかな毎日を



「お茶を飲むとホッとする」

多くの人がそう感じていると思います。

これはなぜでしょうか？

お茶を飲んで“おいしい”と覚えることが

“ホッとする”という気持ちを

生んでいるのです。

でも、それだけではありません。

お茶には、心と身体に作用する

テアニンという成分が含まれているのです。

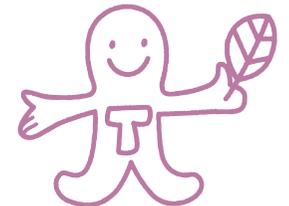
テアニンの秘密 THEANINE

CONTENTS

テアニンって何？	4
ストレスがたまっていますか？(1)	6
ストレスがたまっていますか？(2)	8
PMSになやまされていますか？(1)	10
PMSになやまされていますか？(2)	12
集中力を持続できますか？	14
気合をいれすぎて失敗した経験は ありませんか？	16
よく眠れますか？(1)	18
よく眠れますか？(2)	20
更年期障害の不安はありませんか？	22

／出典

これから、
私の秘密を
紹介します。



テアニンちゃん

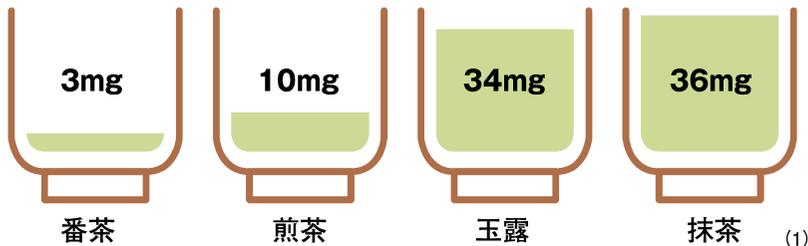
ご協力を頂いた先生方 白川修一郎(国立精神・神経センター精神保健研究所 室長)／東山明子(関西福祉大学 助教授)／松本清一(自治医科大学 名誉教授)／横越英彦(静岡県立大学 教授) 敬称略・50音順

テアニンって何?

THEANINE

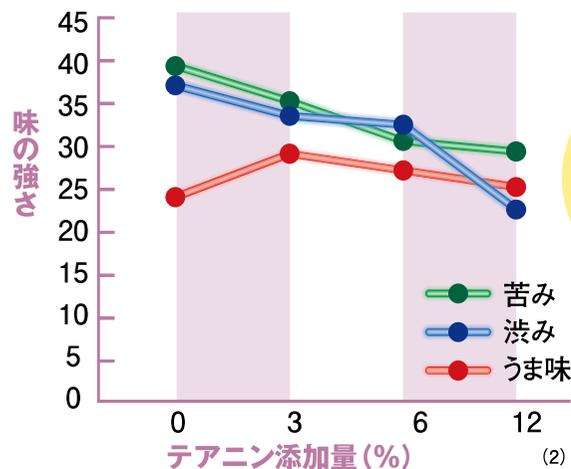
高級なお茶ほどテアニンが多い

●湯のみ1杯に含まれるテアニン量(80mlあたり)

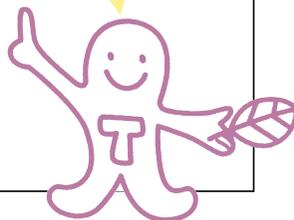


テアニンを入れるとお茶の味が変わる!

●テアニン添加による味覚と嗜好性の変化
中級煎茶にテアニンを添加



テアニンを添加すると渋みと苦みが抑えられるんだね。



テアニンは緑茶のうま味成分です



高級なお茶ほど多く含まれていて、抹茶には番茶の12倍のテアニンが含まれています。

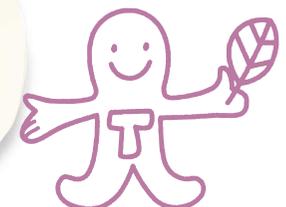
ワンポイントメモ

番茶が玉露になる!

おもしろいことに、安い番茶にテアニンを入れると、玉露の味が楽しめるのです。また、お茶だけでなく他の飲み物の風味をよくする効果も。



テアニンを入れるとうま味がアップするからです。



ストレスがたまっていますか？ (1)

THEANINE

脳がリラックスしているときは脳にα波が出ている

●α波
(アルファ波)



8~13Hz (3)



ゆったりした
気分であるときに
出るんだよ

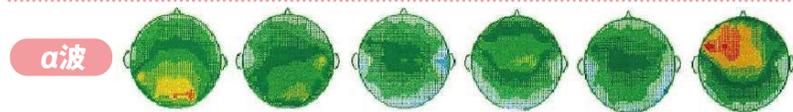
α波が出ると
緑から赤に変化
するんだよ



テアニンを摂取するとα波が増える

●水摂取時の脳波トポグラフィー

摂取後 10分 20分 30分 40分 50分 60分

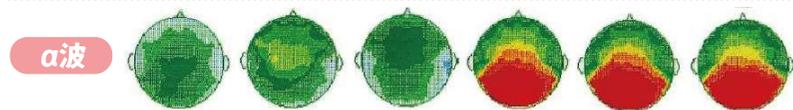


(4)

水を飲んだあとは一時的にリラックスするが、すぐもとに戻ってしまう

●テアニン200mg摂取時の脳波トポグラフィー

摂取後 10分 20分 30分 40分 50分 60分



(5)

テアニンを摂取すると40分後からリラックス効果が現れる

あなたの周りにはストレスの原因がいっぱい

親子関係

職場の
人間関係

介護

ご近所
づきあい

PTA

夫婦関係

嫁 姑

ストレス解消にはテアニンが効果的



左の表を見てください。参加者に水またはテアニン200mgを飲んでもらい、1時間後までの脳波を測定しました。

気持ちがゆったり落ち着いているときにはα波が出ますが、テアニンを飲んだグループは時間の経過とともにα波が増えています。

テアニンを飲んだグループに感想を聞いてみると…

頭がすっきりしました

イライラがおさまりました

気持ちが穏やかになりました

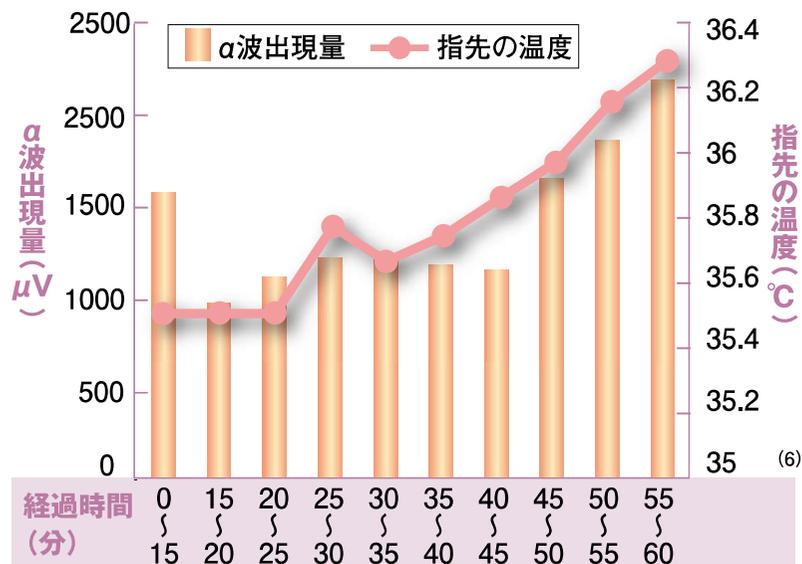
いいアイデアが浮かんできます

ストレスがたまっていませんか？ (2)

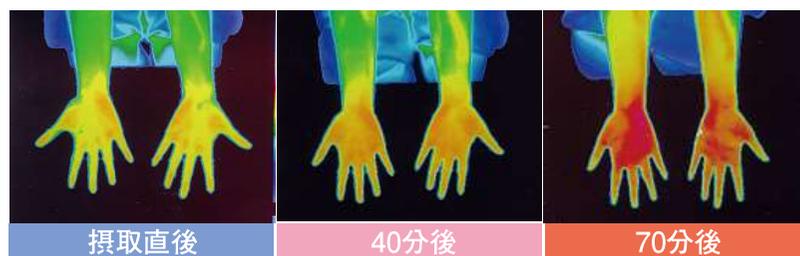
THEANINE

α波が出ると手が温くなる

●テアニンサプリメント(50mg) 摂取後の指先の温度変化



●テアニンサプリメント(200mg) 摂取後の手のひらの温度変化



温度が高いところは赤くなるんだよ

(7)

緊張したとき、手の先が冷たく感じたことはありませんか？
リラックスしていると脳にα波（8～13Hz）が出ます。
逆に緊張するとβ波（14Hz～）が増えます。

テアニンは手を温める



左のグラフを見てください。脳内にα波が増えるのに従って、指先の温度が高くなっているのがわかります。サーモグラフィーによる手のひらの温度変化を見ても、明らかに温かくなっていますね。これはテアニンを飲んでα波が増えた結果、筋肉がゆるんで血管が拡張し、血行がよくなったから。
いつもストレスにさらされている現代人には、慢性的に手先や足先が冷えている人が少なくありません。

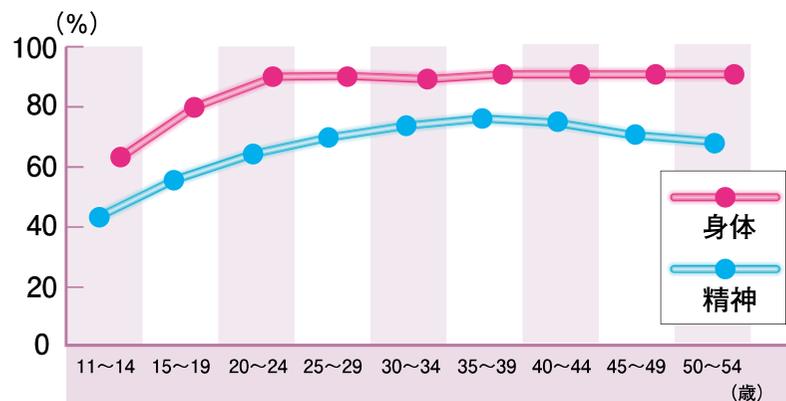


PMSに悩まされていませんか？ (1)

THEANINE

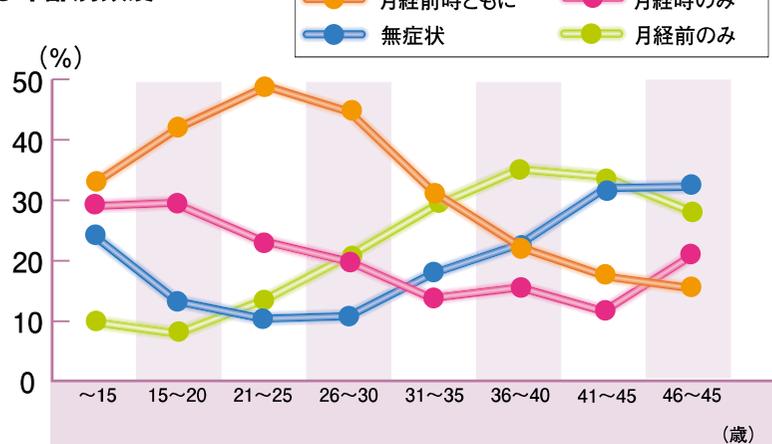
成人女性の約8割がPMSを訴えている

●月経前の不快症状



PMSの感じ方は年齢によって変化する

●年齢別頻度



月経が始まる2週間くらい前になると…

精神的症状

- イライラする
- 怒りっぽくなる
- 無気力になる
- ゆううつになる
- 不安になる
- 集中力が低下する

身体的症状

- 眠い
- 疲れやすい
- 胸が張って痛む
- 下腹が痛む
- 頭痛がする
- 肌が荒れる
- 手足が冷える
- むくむ

社会的症状

- 仕事がいやになる
- 人づきあいが悪くなる
- 女性であることがいやになる

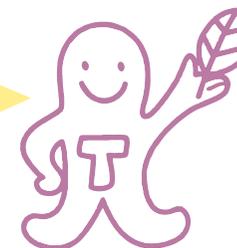
思い当たることはありませんか？

これを**月経前症候群(PMS)**といいます。

月経前2週間前後は排卵日にあたります。PMSの原因は排卵後のホルモンバランスが変化することともいわれていますが、はっきりしたことはわかっていません。

左ページ上のグラフのように、成人女性の約9割が何らかのPMS症状を訴えています。

少しでも
軽くなると
うれしいよね。

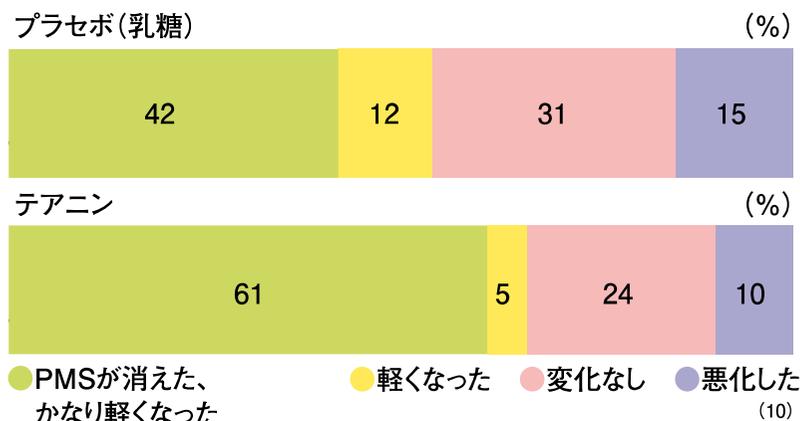


PMSに悩まされていませんか？ (2)

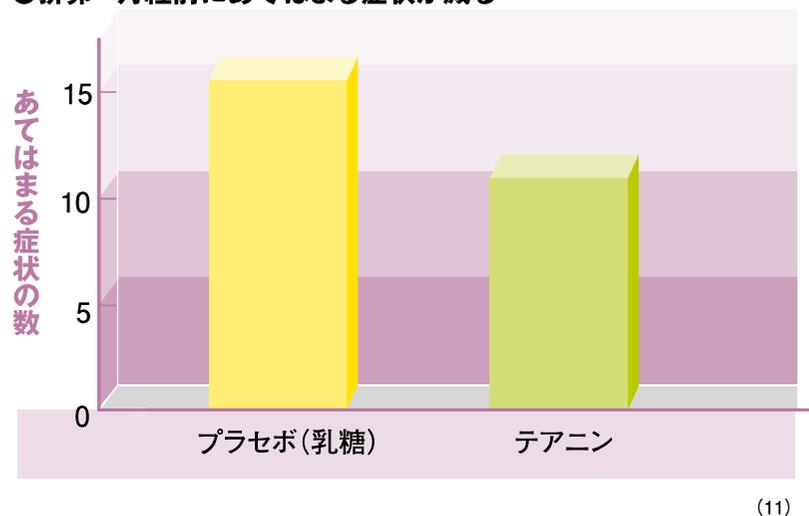
THEANINE

約7割の人が「効果があった」と回答

●テアニンでPMSが軽減 改善度による評価



●排卵～月経前にあてはまる症状が減る



22～49歳の女性20名に、2周期に渡って生理前10日目～14日目にかけて、テアニンを摂取してもらいました。

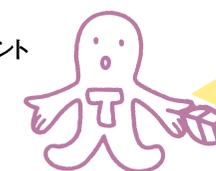
●参加者の内訳 (20名)

年齢	20～49歳(平均30.3歳)		
月経周期	24～50日(平均31.0日)		
月経期間	3.3～8日(平均5.1日)		
初経年齢	11～14歳(平均12.3歳)		
既婚者	8名	未婚者	12名
子供あり	4名	子供なし	16名
有職者	20名		
職業	研究職13名、教職2名、事務職4名、看護師1名		

「プラセボ」とは…参加者を2つのグループに分け、どちらのグループにも「PMSに効果がある」と説明したテアニンサプリメントを1日4粒ずつ飲んでもらいましたが、実は片方のグループに渡したのはテアニンが含まれていない「プラセボ」でした。これは“気のせい”(先入観)によって実験結果が変わってしまうことを防ぐためです。



左:テアニンサプリメント
(1粒あたりテアニン
50mg含有)
右:プラセボ



「プラセボ」は他のページの実験でも使われているよ

テアニンはPMSの軽減に効果的

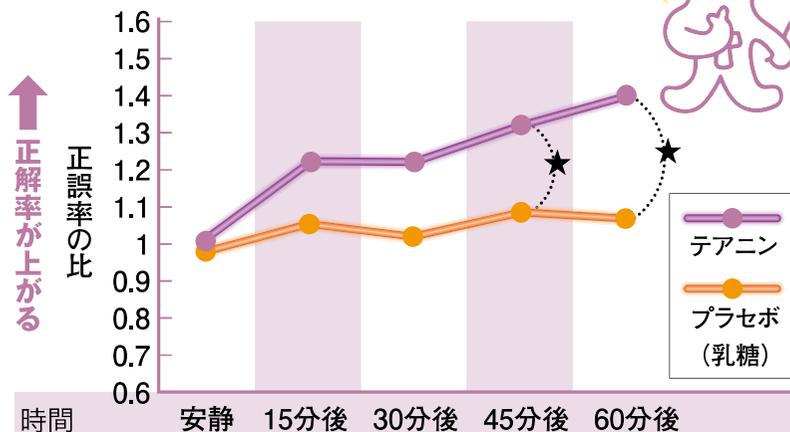
この実験の結果、テアニンによって約7割の人が「PMSが改善した」「軽くなった」と答えました。プラセボでも「効果があった」と回答した人がいます。これはプラセボ効果といい、くすりの成分が入っていてもいなくても薬と信じると症状が改善することがあるのです。

集中力を持続できますか？

THEANINE

テアニンで集中力が向上

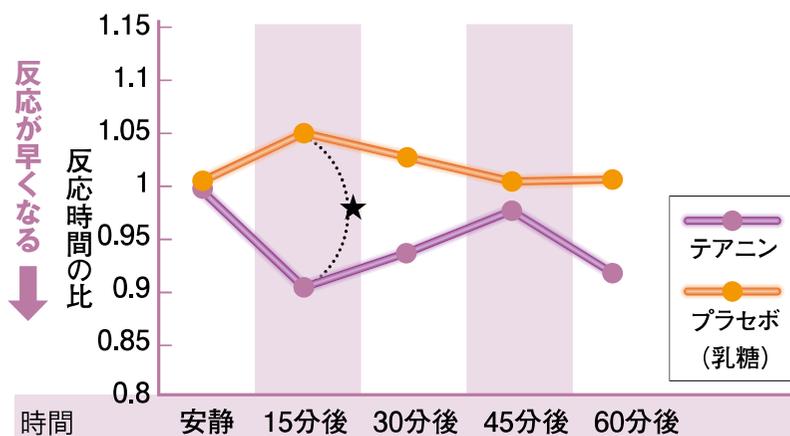
●視覚実験



テアニンは
こんなに早く
効くんだね!

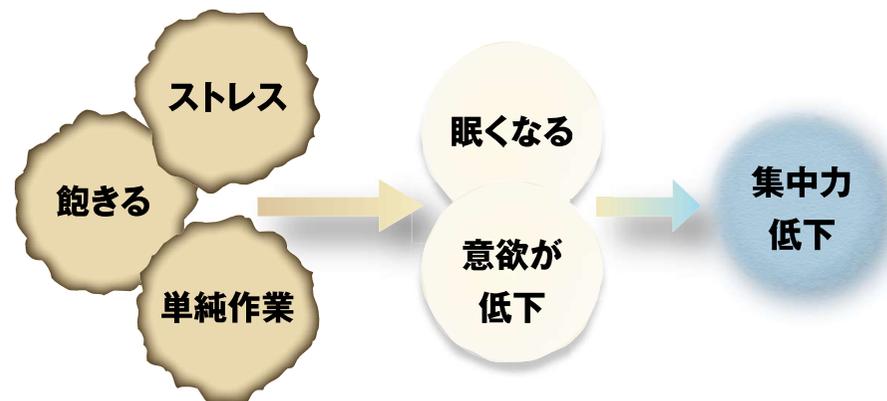


●聴覚実験



★: p < 0.05 統計学的に有意差あり(明らかに差がある)

集中力を持続させるのは難しい



テアニンのリラックス効果で 集中力が持続

左上のグラフは、画面に特定の数字が表示されたらボタンを押す実験の結果です。テアニンを摂取すると集中力が向上し、1時間後も成績が伸び続けています。

左下のグラフは、特定の音が聞こえたら素早くボタンを押す実験の結果。テアニンを摂取すると反応時間が早くなり、1時間たっても集中力が持続することがわかります

勉強や仕事、
スポーツにも
最適だね!



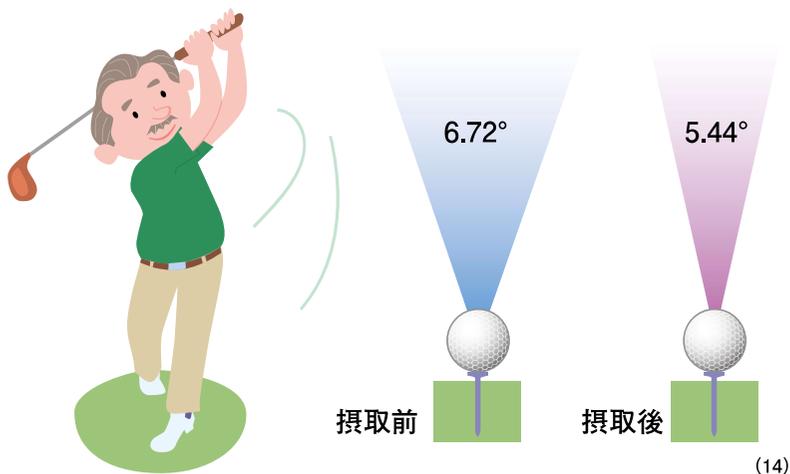
気合をいれすぎて失敗した経験

はありませんか？

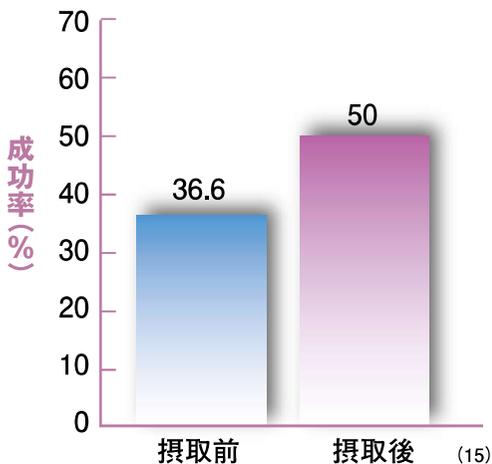
THEANINE

テアニンでゴルフのスコアがアップ！

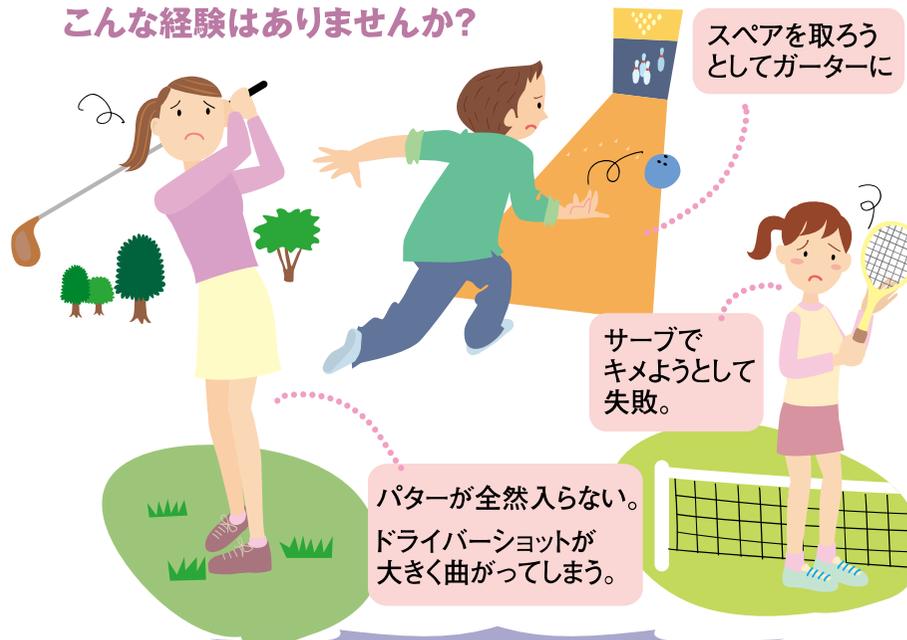
●ドライバーショットが左右にぶれない



●パット(2.5m)の成功率が5割に



こんな経験はありませんか？



これらはプレッシャーが大きな要因です。

テアニンは緊張を緩和する

男女のアマチュアゴルファー19名に、テアニン300mg入りの機能性ドリンクを飲んでもらい、ドライバーとパターを打ってもらいました。どちらも飲用前と比べて、成績が格段によくなっています。

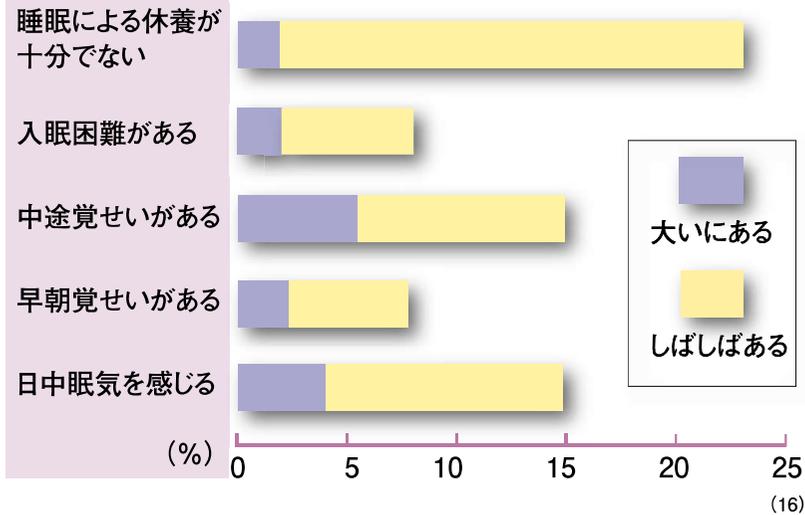
飲用後は、
全員ベストスコアが
出たんだよ！



よく眠れますか？ (1)

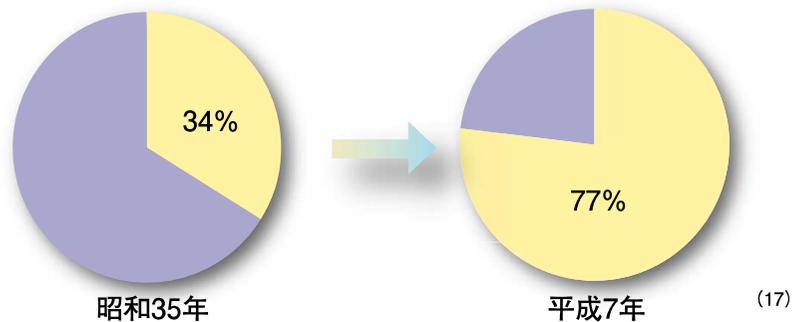
睡眠で困っている人が急増

●4分の1の人が睡眠による休養が不十分だと回答



夜型人間が増加している

●夜10時以降に起きている人の割合



不眠症とは、安眠できない夜が4週間以上続いている状態をいいます。

不眠のタイプ



夜、よく眠れないと...

- ・昼間、頭がボーッと霞がかかったようになる(帽子現象)
- ・日中に眠気が襲う
- ・日中に集中できない
- ・能力が発揮できない



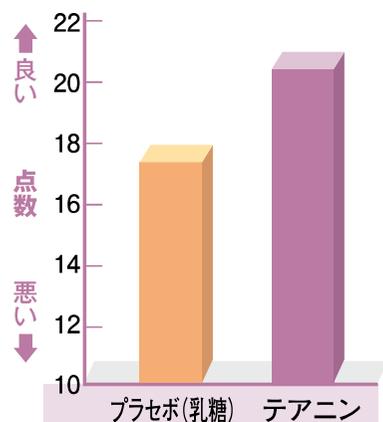
ストレスをはじめ騒音、室温、更年期の症状などのほかさまざまなものが不眠の原因となっています。近年、夜型人間が増えて生活のリズムが乱れていることも一因です。

よく眠れますか？ (2)

THEANINE

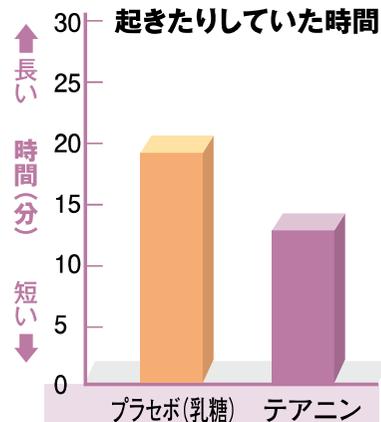
テアニンで快適な睡眠

●寝つきがよくなった人



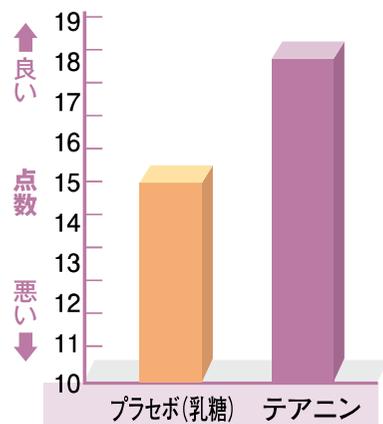
(18)

●途中で目が覚めたり、起きたりしていた時間



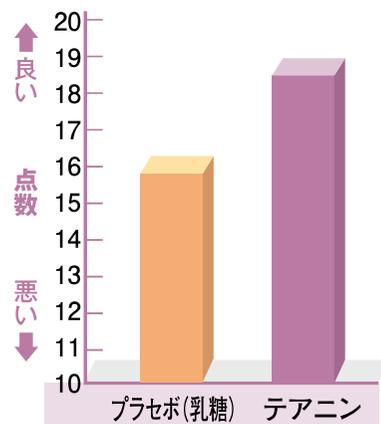
(19)

●睡眠時間が長くなったと感じた人



(20)

●疲れが取れたと感じた人



(21)

健康な男性22名に、6日間テアニンを摂取してもらいました。

●実験の概要

年齢	20～36歳
方法	22名にテアニン50mg含有のサプリメント4粒、寝る1時間前に摂取してもらいました。

テアニンとプラセボの睡眠の状態を比較してもらった結果が左ページのグラフです。

テアニンを飲むと快眠できる



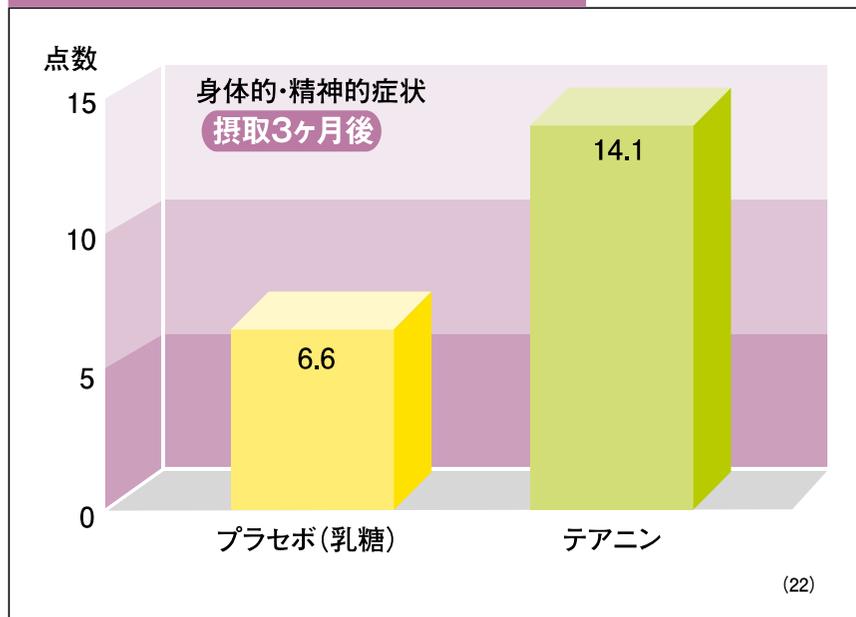
寝つけない、夜中に目が覚める、朝早く目が覚めてしまう、熟睡できない、など、テアニンは睡眠にお困りの方に最適です。



更年期障害の不安はありませんか？

THEANINE

テアニンで更年期の症状が軽減



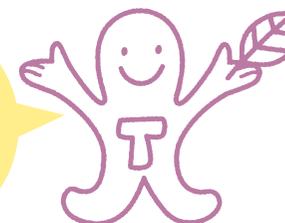
更年期障害とは、閉経前後にホルモンのバランスが崩れることによって、次のようなさまざまな症状が出ることをいいます。



テアニンは更年期症状の改善に効果的

更年期症状のある女性13人にテアニンを3ヶ月間飲んでもらいました。左のページのグラフはプラセボを飲んだ人(15人)との改善率の比較を示しています。点数が多いほど改善率が高く、テアニンを飲んだグループは、プラセボよりも更年期症状が改善されています。

お茶は心にも
身体にもいいことが
いっぱい。
もっとお茶を飲み
ましょう。



出典

- (1) 分析：太陽化学株式会社
- (2) 中川ら：緑茶の呈味構造とし好性に関する研究，日本食品工業会誌，vol.19, 475(1972)
- (3) 一條貞雄：脳波の読みかた，検査と技術， vol.23, 10, 787(1995)
- (4) (5) 小林香奈理ら：L-テアニンの脳波に及ぼす影響，日本農芸化学会誌，vol.72, 153
- (6) 分析：太陽化学株式会社 (7) 分析：太陽化学株式会社
- (8) MSG 研究会：月経に関する意識と行動の調査(1990) (9) 大橋 北関東医学(1965)
- (10) (11) Journal of JSPOG Vol.6, No.2, 234-239, (平成 13 年 12 月)
- (12) 東山ら：日本健康支援学会発表要旨集(2002)

- (13) 東山ら：日本健康支援学会発表要旨集(2002)
- (14) (15) Proceedings Abstracts International symposium on Food, Nutrition and Health for 21st Century 38-51, Dec. 7-8, 2001
- (16) 財団法人 健康・体力づくり事業財団「健康づくりに関する意識調査(平成 8 年)」
- (17) 国民生活時間調査
- (18) (19) (20) (21) 国立精神神経センター 白川修一郎ら：日本生理人類学会第 50 回大会発表抄録集(2003)
- (22) 分析：太陽化学株式会社

