

本当は怖い“慢性炎症”
早食い・ドカ食い・肥満は慢性炎症のもと
食事と一緒にお茶習慣
「第6回 伊藤園健康フォーラム」

お茶で人生100年時代を豊かに生きる知恵
緑茶による健康寿命延伸への新たな視点－慢性炎症の抑制－

株式会社伊藤園（社長：本庄 大介 本社：東京都渋谷区）は、「第6回 伊藤園健康フォーラム」（主催：伊藤園中央研究所）を、2022年6月24日（金）に伊藤園公式YouTube (<https://onl.sc/LuUTt7S>) にて開催しました。



本フォーラムは、「お茶で人生100年時代を豊かに生きる知恵 緑茶による健康寿命延伸への新たな視点－慢性炎症の抑制－」をテーマに開催。近年の研究で、慢性炎症が多くの疾病の基盤病態となっていることが分かってきました。働き方、休み方も変わり、脂質異常症などの生活習慣病も増加していると言われています。そこで、「慢性炎症」にフォーカスし、慢性炎症の原因や予防に向けたお茶を取り入れた食習慣などについて、専門家の方々と交えて議論を行いました。

パネルディスカッション～慢性炎症を防ぐ食習慣とは～

最前線で研究されている専門家によるパネルディスカッションでは、慢性炎症を防ぐ食習慣について議論しました。

<慢性炎症は何か問題であるのか>

■合田氏

慢性炎症の原因の一つは食後高血糖にあり、食後の血糖値スパイクに注意が必要だ。食後高血糖になると、免疫細胞が過剰に活性化するため、それらの抑制が必要。また、生活習慣病は、肥満からくるものが多いため、肥満にならないような生活が求められている。そして、肥満だけでなく、早食いやドカ食いなども起因する。現代は、栄養過多、栄養不足の問題があるが、その両方に対して、いかに慢性炎症を防ぐかが重要。

■立花氏

急性炎症は熱が出たり、赤く発疹が出たりと分かりやすく、治癒したことも自覚しやすい。一方で、慢性炎症は目に見えず、自覚症状もないため、時間がたってから“疾病”という形で出てくる。日ごろから慢性炎症になりにくい生活習慣を身に付けることが重要。様々な疾病の根底にあるものは「炎症」であるため、「慢性炎症」を抑えることが、疾病になることを防ぐと考えている。カテキンなどを摂取するというのも、その一つの手段となる。

<慢性炎症にならないための食習慣とは>

■合田氏

予防のポイントとしては、早食い・ドカ食い・深夜の食事などは、効率的に脂肪を蓄積してしまうため、食事のタイミング、量を気にすることが大事。また、食事による血糖値の急激な上昇を防ぐことも重要で、食事とともにお茶を飲むという日本の文化は非常に利にかなっている。血糖値が上がらないような食事として、お茶をゆつくり飲みながら食べる、というのは効果的であると考えている。お茶を飲むということは水分補給をしながら血糖値の上昇を防ぐことに繋がるため、非常に良いことだ。緑茶は1日に4~5杯（1リットル程度）飲むと良いと考える。また、近年、肥満の子供が増えるなど、非常に若い頃から生活習慣病リスクが上がっているため、家庭でも学校でも食事や生活スタイルに配慮し、慢性炎症を予防する必要がある。

■立花氏

カテキンの健康効果は世界中から注目されているが、実は一緒に食べるものによってカテキンの効果は変わる。緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAの元となるβカロテン、ポリフェノールなどはカテキンの効果を上げることが我々の研究で明らかにすることができた。実際に柑橘由来のポリフェノールと緑茶を摂ると、従来言われているほどカテキンを摂取せずとも、抗肥満作用があるということが明らかになっている。お茶とみかんを頻りに摂取しているある地域の方は、ほかの地域と比較してがんの発症率が低いという論文もある。また、ガレート型カテキンには、脂肪の吸収抑制効果があるということが分かっている。

■衣笠

肥満の要因としては、過食が大きな要因の1つであると考えている。健康長寿の秘訣としては、食べ過ぎずに食事は腹八分にしていくことが非常に良いと考えている。当社の研究では、緑茶は旨みの多い食事と非常に相性が良いことが明らかになっており、若い方にもおすすめしたい。

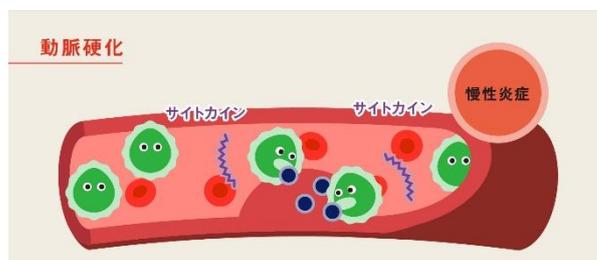
実は万病のもと?! 話題の慢性炎症とは

炎症とは、体内の異物や異常な状態を取り除き、体を元の状態に戻すための防御反応で、様々な要因で組織が破壊されると、免疫細胞（マクロファージ）がそれを感知して炎症を誘発する物質（サイトカイン）が放出されます。症状が出て短時間で収まる「急性炎症」と、多くは無症状だが炎症が長期にわたって収まらず免疫の暴走を招く「慢性炎症」があります。慢性炎症による免疫系システムの暴走は、本来攻撃対象ではない健康な体内の組織を攻撃したり、生活習慣病などの疾病や老化の加速を招きます。内臓脂肪の蓄積は慢性炎症を生み、全身に影響します。早期に生活習慣を改め、慢性炎症を防ぐことが重要です。

<参考動画> ①本当は怖い慢性炎症



<参考動画> ②慢性炎症はどのように起こるのか



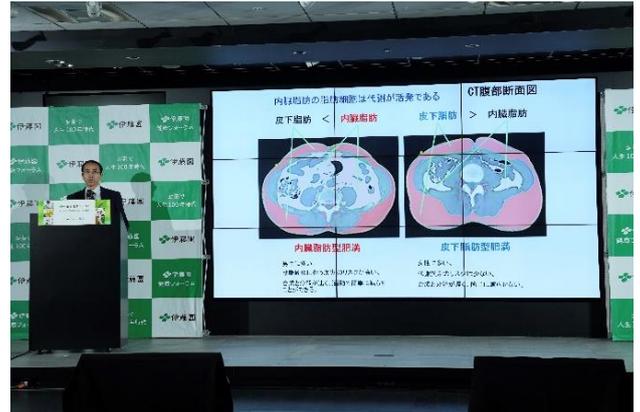
伊藤園公式YouTube (<https://onl.sc/LuUTt7S>)にてご覧いただけます。

<慢性炎症を防ぐ生活習慣のまとめ>

- ① 早食い・ドカ食い・肥満は慢性炎症のもと。食事と一緒にお茶習慣
- ② 柑橘系のお茶の食べ合わせて効果的に肥満を解消
- ③ 食事は腹八分目。食べ過ぎないことが健康の秘訣。

基調講演から慢性炎症について詳しく学ぶ

■ 合田氏 基調講演：生活習慣病の予防のカギを握る慢性炎症のコントロール

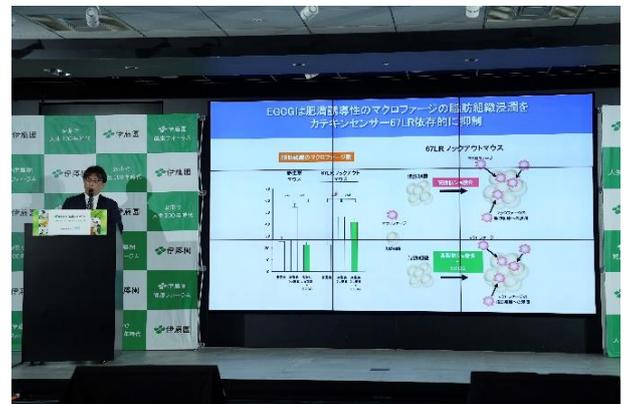


生活習慣病には、慢性炎症が大きく関わることが明らかになっている。不健康な生活習慣から内臓脂肪型肥満となり、それらが様々なことを引き起こしていく。脂肪細胞が肥大化すると、マクロファージが集まり、慢性炎症を引き起こしてしまう。異常化するとインスリンがうまく機能しなくなり、一度炎症が起こり始めると、どんどん広がっていってしまう。また、糖尿病発症と進行予防のためには、慢性炎症を抑えることが重要であると考えている。食後高血糖を避けることで、慢性炎症を抑えるという新たな視点も出てきている。また、食後高血糖によって誘発された脂肪組織、肝臓における慢性炎症は、緑茶カテキン（EGCG）の摂取によって抑制されることが明らかになっており、このように炎症を抑制する成分を摂取することも重要である。肥満や生活習慣病になりにくい「健康な食事」には、食べ過ぎを控えた食事の「量」、適切な時間に摂取する食事の「時間」、しっかりと栄養バランスを意識する食事の「質」の要素が重要であると考えている。

<参考動画> ③食後高血糖と慢性炎症

伊藤園公式YouTube (<https://onl.sc/LuUTt7S>)にてご覧いただけます。

■ 立花氏 基調講演：茶カテキンによる慢性炎症抑制のメカニズム



お茶が健康に良いということは古くから知られていた。近年になり、EGCGの「抗がん作用」「抗肥満作用」などの様々な健康効果が明らかになっている。食品による健康の維持増進には、まず、食品成分を細胞が感知することが非常に重要。生体が緑茶カテキン（EGCG）を感知するしくみとしては、67LRという分子が受容体としてEGCGを感知する。67LRがある場合のみ、EGCGによる抗がん作用が認められている。すなわち、EGCGの効果を発揮するためには67LRが非常に重要である。

ガンや肥満、糖尿病、動脈硬化の予防や治療の重要性はますます大きくなっているが、これらの疾病に共通する病態として「慢性炎症」が注目されている。緑茶カテキンの慢性炎症抑制作用とそのしくみとしては、肥満になると、マクロファージが集まってきて慢性炎症になるが、EGCGを摂取することで、マクロファージが集まってこないということが明らかになっている。また、EGCGは炎症反応そのものを抑えることも明らかになっている。

<参考動画> ④ガレート型カテキンEGCGはどのように慢性炎症を抑制するか

伊藤園公式YouTube (<https://onl.sc/LuUTt7S>)にてご覧いただけます。



合田 敏尚氏（静岡県立大学 食品栄養科学部 特任教授 「ふじのくに」みらい共育センター長）
東京大学大学院医学系研究科博士課程（保健栄養学）を修了後、米国アリゾナ大学留学を経て、1987年静岡県立大学開学とともに食品栄養科学部に赴任。消化吸収機能調節の分子栄養学から生活習慣病発症・進展予防の応用・実践栄養学までの幅広い教育と研究に従事。食品栄養科学部長、副学長を歴任。この間、文科省グローバルCOEプログラム、地（知）の拠点（COC）整備事業等により健康長寿に関わる教育研究と地域貢献事業を推進。2015年「ふじのくに」みらい共育センター長、2021年特任教授となり、現在に至る。



立花 宏文氏（九州大学大学院農学研究院 生命機能科学部門 食料化学工学講座 食糧化学分野 主幹教授）

1987年九州大学農学部食糧化学工学科卒業、1991年九州大学農学部食糧化学工学科博士後期課程退学後、九州大学大学院農学研究科助手、1994年講師、1996年助教授、2012年教授を経て現在に至る。2012-14年九州大学食品機能デザイン研究センター長、2014-16年日本学術振興会学術システム研究センター研究員、東京大学、お茶の水女子大学、名古屋大学、広島大学などの非常勤講師に従事。緑茶カテキンの機能性発現メカニズムの解明とその応用研究に対し、日本農学進歩賞、日本学術振興会賞、日本食品免疫学会賞、農芸化学技術賞、食品免疫産業賞、安藤百福賞優秀賞、文部科学大臣表彰科学技術賞、飯島藤十郎食品科学賞、日本栄養・食糧学会賞などを受賞。専門はフードケミカルバイオロジー、食品成分の機能性に関する分子的基盤の確立と食による疾病予防への応用展開研究を推進。



衣笠 仁（株式会社伊藤園中央研究所 所長）

1986年日本大学農獣医学部卒業、株式会社伊藤園入社、中央研究所に配属、茶の香りの研究に携わる。特に飲料の製造時に起こる品質変化に関する研究を専門とする。2007年開発部開発6課に異動、緑茶飲料の開発に携わる。2013年中央研究所に異動、現在に至る。



大橋 毅夫氏（株式会社三菱総合研究所 ヘルスケア&ウェルネス本部 健康・医療グループ 主席研究員）

1999年3月慶應義塾大学大学院理工学研究科管理工学専攻修了。同年4月、三菱総合研究所入社。入社以来、各産業分野のヒューマンファクター・人間中心設計分野の調査研究や、ヘルスケア分野のデータヘルス・健康経営に関する調査研究・コンサルティングに従事。

■伊藤園中央研究所について

中央研究所では、幅広い最先端技術を活かし「健康、おいしさ」の領域を中心に独創的な商品をつくり上げるための研究に取り組んでいます。特に健康性は、今後の高齢化の課題に対処した食生活のあり方という点から商品価値を高めるためにも重要であると考えており、これらの研究成果を活かし、特定保健用食品や機能性表示食品の商品開発を進めております。また、おいさを構成する要素を科学的に明らかにし、新たな飲用シーンを提案することで、皆様の食事をよりいっそうおいしく楽しむことが可能になるものと考えています。