

# 抹茶の継続飲用がもたらす効果 — ストレスによる意欲の低下を抑制か? —

## 成果の特徴

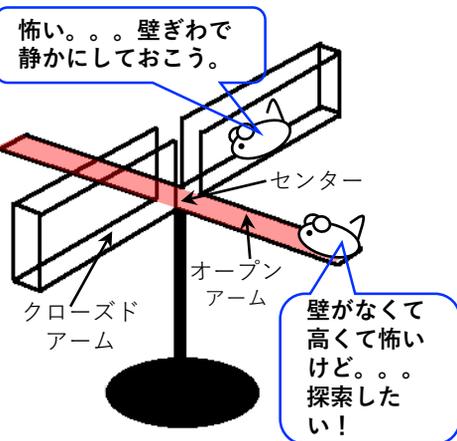
- 抹茶の継続飲用は急性ストレスにより誘発される意欲の低下を抑える可能性があります。
- 継続的に飲用していることにより、数日間飲んでいなくても効果が得られます。

今回用いた抹茶または煎茶の一回投与あたりに含まれる成分量

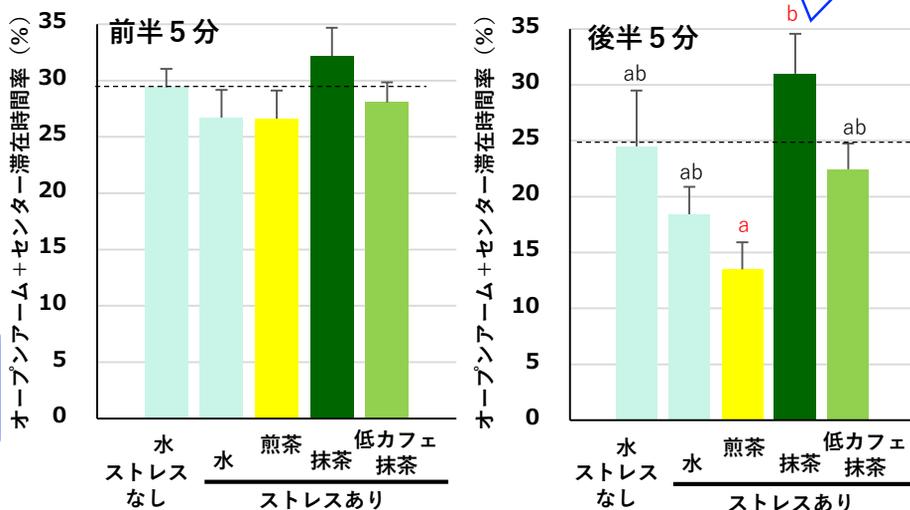
	カフェイン	EGCG	テアニン	アルギニン	CE/TAモル比*
抹茶	197 μg	405 μg	90 μg	13.6 μg	3.2
低カフェイン化抹茶	63 μg	409 μg	84 μg	11.8 μg	2.2
煎茶	62 μg	81 μg	17 μg	1.1 μg	4.9

\* CE/TAモル比：(カフェイン+EGCG)/(テアニン+アルギニン)

抹茶摂取群は、恐怖を感じる場所でも長い時間、探索意欲の低下が起こりにくい。



高架式十字迷路 (EPM)



10分間のEPMテストにおけるオープンアーム+センターへの滞在時間率最後に抹茶を摂取して50時間後に実施。異なる記号は有意差を示す (n=8-10, one-way ANOVA/Tukey-Kramer test; p < 0.05)。

## 成果の活用

- 今回使用した抹茶のカフェイン量は、マウスが寝る前に摂取すると1~1.5時間寝付けない程度のカフェイン量です。2週間1日1回寝起き時に摂取しています。
- 抹茶は一定期間太陽の光を遮った栽培（覆下栽培）をすることが特徴です。その程度などにより成分の含有率が異なります。今回の抹茶は、2,000円前後/100gの宇治抹茶です。
- CE/TAモル比が2未満の抹茶では人でストレス軽減効果が報告されていますが、今回の抹茶はCE/TAモル比が2以上の抹茶であり、ストレスは軽減されません。

### 参考文献

Monobe M, Nomura S, Ema K, Horie H (2019) *Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry* <https://doi.org/10.1080/09168451.2019.1637713>