

《 参考【要約】 》

「茶カテキン（ガレート型カテキン）を1日 394mg 摂取することによる、血清総コレステロール値および LDL コレステロール値の有意な低下作用について」

(2004年5月22日、第58回日本栄養・食糧学会にて発表)

茶カテキンの中で構造上、ガレート基をもつ「ガレート型カテキン」が、飲用によりコレステロール値、特に LDL コレステロール値を低下させることができるかどうか、検討を行いました。

(研究内容)

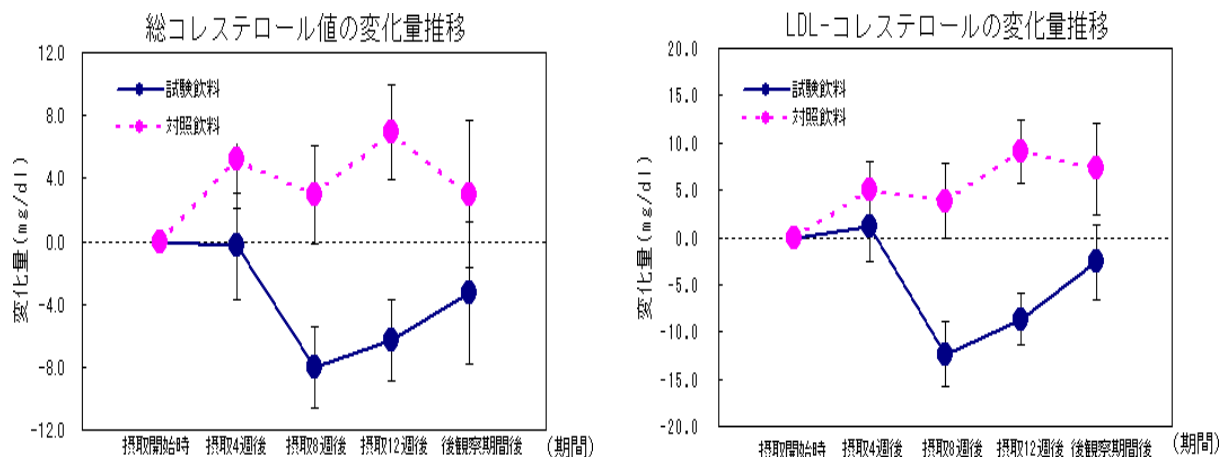
血液中のコレステロール値が高めの男女 60 名(※)を 30 名ずつ、茶カテキンを除去した「対照飲料」群と、茶カテキン 197mg（ガレート型カテキン主体で構成）を含有する「試験飲料」群に分け、朝晩 1 本ずつ、食事とともに 1 日 2 本を 12 週間摂取していただきました。試験開始前と開始後、4 週ごとに採血を行っています。

(※) 血液中のコレステロール値 180~260mg/dl である 20 歳以上の男女

(研究結果)

総コレステロール、LDL コレステロールともに、摂取開始 8 週後以降で有意に低下しており、12 週後も対象飲料群と比較して有意に低いという結果が得られました。

以上により、ガレート型カテキンの摂取によって、コレステロール値の低下が期待できることが確認されました。



※値は、平均±標準誤差

「J Clin Biochem Nutr, 33,101-111, 2003 から作図」