

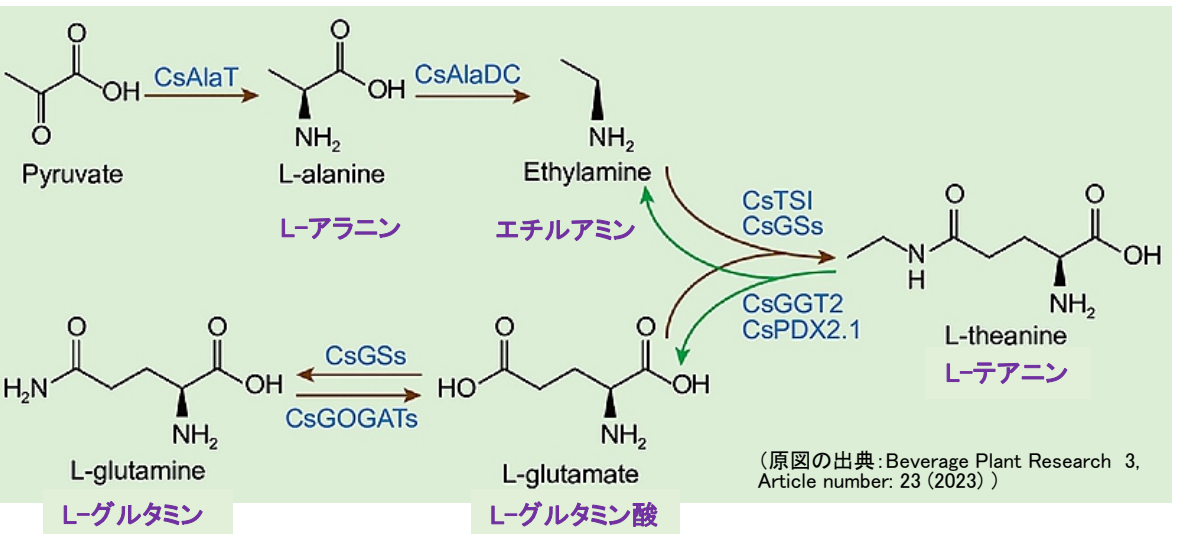
テアニンは精神面をはじめとした全身的な健康効果を示す



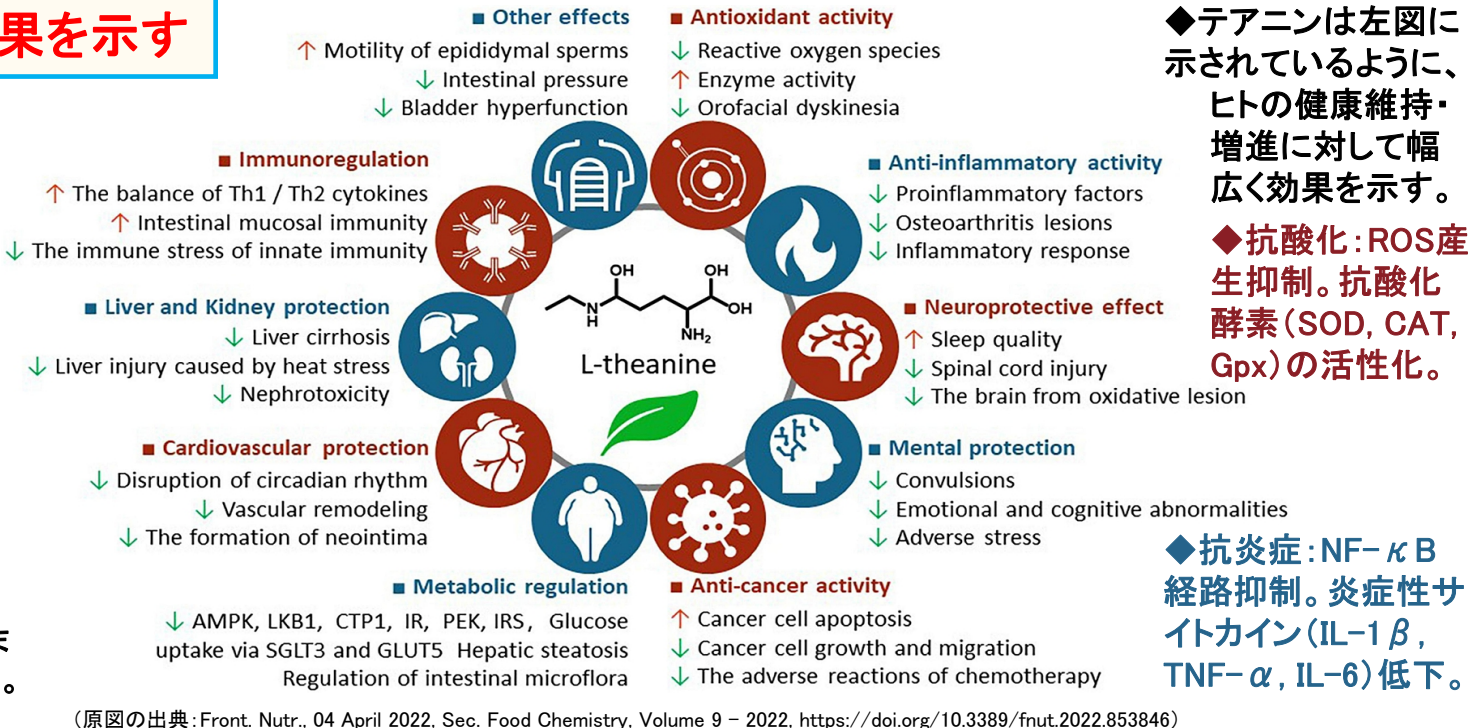
◆テアニンは、チャノキ (*Camellia sinensis*) に含まれるアミノ酸の一種で、乾燥葉中に0.5~3.0%ほど含まれており、芽や若い葉、一定期間遮光して栽培された場合に、その含有量が増える。また、葉が成熟するにつれて含有量は減り、それは日光への暴露時間と相関し、代わりにカテキンの含有量が増える。

◆テアニンは、お茶の旨味成分の1つであり、「玉露」の茶葉中には最も多く含まれるが、テアニンの摂取量としては、茶葉の全てを摂取する抹茶で最も多くなる。

◆チャノキの、特に根において、エチルアミンとアミノ酸のL-グルタミン酸を前駆物質としてテアニンが生合成され、葉に送られて蓄えられる。



◆チャ葉において、テアニンは全遊離アミノ酸の約半量を占めており、窒素の過半を占めることにもなっている。これは、チャノキが窒素を蓄える手段として使われている。



◆神経保護: 認知機能改善、アルツハイマー病・ハンチントン病モデルで神経保護。グルタチオン合成促進、GABA受容体調整による神経安定化。

◆精神の健康: 抗ストレス・抗不安・抗うつ。注意力・認知機能改善。睡眠の質向上。

◆抗がん: EGFR/NF- κ B経路阻害。腫瘍細胞のアポトーシス誘導。消化器系・生殖器系がんモデルで抑制効果。

◆代謝調整: AMPK経路活性化。糖・脂質代謝改善。肥満・糖尿病予防効果。腸内細菌叢の改善。

◆心血管保護: 血管平滑筋細胞の増殖抑制。リズム遺伝子発現改善。血管リモデリング抑制、動脈硬化予防。

◆肝臓と腎臓の保護: 肝細胞の酸化ストレス軽減。脂肪肝改善。肝臓の脂質代謝の正常化と炎症抑制。腎臓の酸化ストレス抑制。腎炎モデルでの炎症軽減。腎機能低の予防。

◆免疫調節: Th2/Th1サイトカインのバランス調節。NK細胞活性化。サイトカインバランス調整(IL-2増加、炎症性サイトカイン減少)。感染防御力を高める間接的抗ウイルス作用。

◆その他の効果: 腸管保護作用: 炎症性腸疾患モデルで腸粘膜保護。泌尿生殖器保護作用: 生殖器系がんやストレス関連障害の改善。腸内環境改善: 肥満や糖尿病モデルで腸内細菌叢を整える。