

# ヘルシア緑茶は痩せるのか

2102093 橋本懂悟  
指導教員 岡村浩嗣

## <緒言>

平成23年に行われた厚生労働省「国民健康・栄養調査結果の概要」によると、日本人の肥満の割合は男性が3割以上、女性は2割以上となっている。年代別に見ると、男性は40歳代が最も高く、次いで50歳代が高い。女性は年齢が上がるにつれて肥満の割合が高くなり、70歳以上が最も高くなっている。

だが、同時に肥満への意識は年々高くなっており、医療機関を利用したり自身で改善を試みるなど、健康体への意欲は見られる。食生活の乱れ等による健康に関する重要性が高まり、食品の機能に対するニーズも多様化し、増大している。そのため、食品がもたらす健康に関する情報が商品選択の動機付けに大きな影響を与えていることは間違いない。

肥満者と肥満予備軍者の予防・改善処置の一つとして、ヘルシア緑茶の飲用が考えられる。花王は、この10年前に発売したヘルシア緑茶を先駆けとして、シリーズ全体で300億円以上の売り上げを記録しており、今もなおヘルシア緑茶の人気は根強い。

そんなヘルシア緑茶には肥満に対してどのような効果があるのか調査を行った。

## <方法>

ヘルシア緑茶を販売している花王を主な調査対象とし、公式ホームページにおいて、どの成分が肥満に対して有効なのか、飲用方法や具体的な効果・効能についてどういった宣伝の仕方をして魅力を謳っているのかなども含めてデータ・数値を通して検討した。

## <結果>

ヘルシア緑茶の実験は、軽度肥満（BMI 26、平均腹部全脂肪面積 320c m<sup>2</sup>）の健常男女 80 名を対象に行われ、1 本当たりに茶カテキンを 588mg 含んだ、通常の茶よりも茶カテキンが高濃度のヘルシア緑茶を 1 日に 1 本 12 週間継続飲用した。その結果、摂取前から比べると腹部全脂肪面積は平均にして 24.5c m<sup>2</sup>減少している（図 1）。

別の実験では、食事の脂肪の燃焼効果を調べるため、健常成人 12 名に対して同じように高濃度

茶カテキン飲料を 1 日 1 本と、1 本当たりに茶カテキンが 78mg 含まれたコントロール飲料を 12 週間摂取してもらった。食後 8 時間の呼気を分析したところ、平均にして 1.4 倍の脂肪燃焼効果が見られた。なお、こちらの値は[1-C]トリパルミチン含有食のC投与量に対するC呼吸排泄量をパーセンテージ化して、それを元に算出している（図 2）。

また、日常活動時の脂肪燃焼効果を調べるために、健常成人 14 名に対して同様の高濃度茶カテキン飲料を 1 日 1 本と、茶カテキンが少しも含まれていないコントロール飲料を 8 週間摂取してもらった。摂取後にウォーキング時の呼気を分析したところ、平均にして 1.3 倍の脂肪燃焼効果が見られた。なお、摂取期間中は週 3 回のウォーキングを必ず行った（図 3）。

## <考察>

実験は軽度肥満者に対してある一定の効果は見られた。しかし、実験としては致し方のないことではあるが、被験者側からすると 8~12 週間もの期間を要し、毎日 1 本の引用を義務付けられていることは継続するには困難ではないだろうか。

図 1 では、平均にして 24.5 c m<sup>2</sup>減少となっており、大幅に減少したと数値上は思えるが、ここでは統計的有意差を出すために比較的効果の出やすい軽度肥満者を被験者に選んでいることが容易に想定出来る。健常人の中でも特に肥満に分類されないような消費者が特定保健用食品を利用しても、あまり効果が期待出来ないことが予想される。消費者がヘルシア緑茶に対して、過剰な期待を持ち過ぎてしまう誤認が生まれるのではないかと。

図 2 と図 3 においても、図 1 とはまた別の実験結果が示されているが、実験の対象になっていない、日頃から運動習慣がある場合や軽度肥満に該当しない健康体の場合には効果があるのかどうか証明されていない。すぐに有効だと決めつけてしまうことは浅はかではないだろうか。一般人が CM やヘルシア緑茶を目にしても、自分自身に効果があるかどうかの判断はきっとつかない。

よって、ヘルシア緑茶は肥満者・肥満予備軍者に効果があり、脂肪の消費を助けるものである。あくまでも体脂肪が気になる人に向けたものであるため、ダイエット食品という意味ではない。

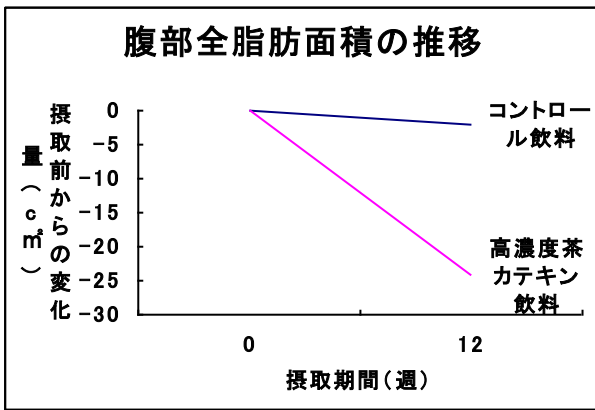


図1 腹部全脂肪面積の推移

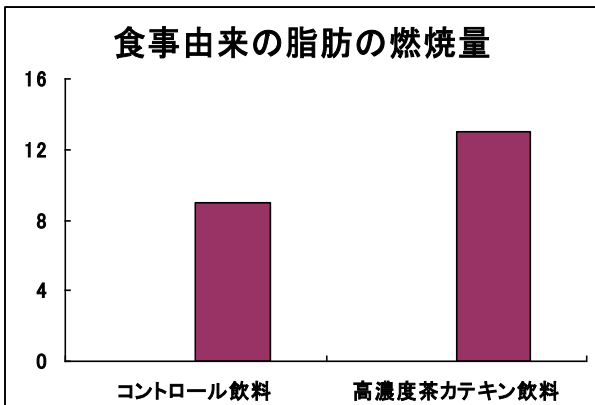


図2 食事由来の脂肪の燃焼量

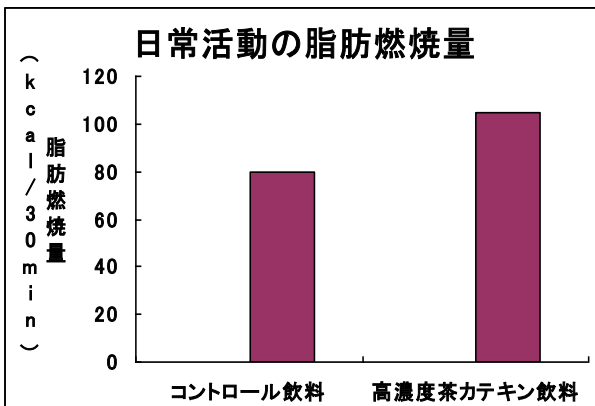


図3 日常活動の脂肪燃焼量

<引用・参考文献>

花王

<http://www.kao.com/jp/>

生命保険文化センター

<http://www.jili.or.jp/index.html>