

茶カテキンの腹部脂肪低減効果の検証

茶カテキンには、体脂肪や内臓脂肪を減少させる効果があることが報告されています。このたび、日本人の健常成人を対象とした研究（11研究、1,227名）のメタアナリシス*で、茶カテキンの摂取で、内臓脂肪や腹部の皮下脂肪、腹部の総脂肪、ウェスト周囲径、Body mass indexを減少することが示されました。

本研究内容は、日本ポリフェノール学会 第14回学術集会（2021年9月10～11日、岐阜大学 オンライン開催）で発表しました。

*メタアナリシス：複数の研究の結果を統計学的に統合して効果を評価する方法。ランダム化比較試験のメタアナリシスは、最も質の高い根拠とされている。

研究成果

文献データベースから、日本人の健常成人を対象として茶カテキンを12週間以上摂取し、内臓脂肪や腹部の皮下脂肪、腹部の総脂肪、ウェスト周囲径、Body mass indexへの効果を評価した、ランダム化比較試験の研究報告を収集しました。収集した13研究の質（信頼性、バイアス・リスク）を評価し、質の低い研究を除外した、11研究（1,227名）のデータをメタアナリシスの対象として茶カテキンの効果を評価しました。

メタアナリシスの結果、茶カテキンの摂取で内臓脂肪や腹部の皮下脂肪、腹部の総脂肪、ウェスト周囲径、Body mass indexを減少することが示されました（表1）。

これらのことから、茶カテキンの摂取は、肥満対策、特に健康リスクの高い肥満とされている内臓脂肪蓄積をともなう肥満の予防や改善に有用である可能性が示唆されました。

表1 茶カテキンの効果

Mean difference		
内臓脂肪面積	− 6.1 cm ²	[95%CI : − 9.8～− 2.4]
腹部総脂肪面積	− 16.3 cm ²	[95%CI : − 24.5～− 8.1]
腹部皮下脂肪面積	− 10.1 cm ²	[95%CI : − 16.9～− 3.3]
Body Mass index	− 0.56 kg/m ²	[95%CI : − 9.1～− 2.1]
ウェスト周囲径	− 1.5 cm	[95%CI : − 2.4～− 0.5]

コーヒー豆由来クロロゲン酸類の健康効果の検証

クロロゲン酸類には、血圧を下げる効果や内臓脂肪を減少させる効果があることが報告されています。このたび、日本人の成人を対象とした研究のメタアナリシス*で、クロロゲン酸類の摂取で、血圧の低下と内臓脂肪を減少が示されました。

本研究内容は、日本ポリフェノール学会 第14回学術集会（2021年9月10～11日、岐阜大学 オンライン開催）で発表しました。

*メタアナリシス：複数の研究の結果を統計学的に統合して効果を評価する方法。ランダム化比較試験のメタアナリシスは、最も質の高い根拠とされている。

研究成果

- 文献データベースから、血圧が高めの日本人の成人を対象としてコーヒー豆由来クロロゲン酸類を12週間以上摂取し、血圧（収縮期血圧、拡張期血圧）を評価した、ランダム化比較試験の研究報告を収集しました。収集した6研究の質（信頼性、バイアス・リスク）に問題がなかったため、6研究（807名）のデータをメタアナリシスで解析してコーヒー豆由来クロロゲン酸類の効果を評価しました。メタアナリシスの結果、コーヒー豆由来クロロゲン酸類の摂取で血圧が低下することが示されました（表2）。
- 文献データベースから、日本人の健常成人を対象としてコーヒー豆由来クロロゲン酸類を12週間以上摂取し、内臓脂肪を評価した、ランダム化比較試験の研究報告を収集しました。収集した2研究の質（信頼性、バイアス・リスク）に問題がなかったため、2研究（251名）のデータをメタアナリシスの対象としてコーヒー豆由来クロロゲン酸類の効果を評価しました。メタアナリシスの結果、コーヒー豆由来クロロゲン酸類の摂取で内臓脂肪が減少することが示されました（表2）。

これらのことからコーヒー豆由来クロロゲン酸類の摂取は、血圧の低下効果と内臓脂肪の減少効果を持つことが明らかになりました。

血圧の上昇は脳心血管病や慢性腎臓病などの疾病リスクを高めます。また、内臓脂肪蓄積をともなう肥満は、健康障害リスクが高く疾病のリスクであり、高血圧とも関連しています。コーヒー豆由来クロロゲン酸類の血圧低下効果と内臓脂肪減少効果は、高血圧や内臓脂肪蓄積型肥満の予防・改善効果を通じた疾病リスクや健康障害リスクの低減が期待できる可能性が示唆されました。

表2 コーヒー豆由来クロロゲン酸類の効果

Mean difference		
収縮期血圧	−5.80 mmHg	[95%CI : −8.00～−3.60]
拡張期血圧	−3.48 mmHg	[95%CI : −4.86～−2.11]
内臓脂肪面積	−6.88 cm ²	[95%CI : −13.37～−0.39]