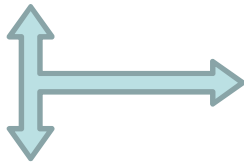


抹茶の香りにストレス低減の可能性 高品質な抹茶ほどその効果は高く (農林センター)

主 旨

- ・ 府内産の高品質抹茶を特徴づけ、競争力を高めるため、新たな機能性情報を探索
- ・ 飲用向けの高品質な抹茶の香りにリラックス効果の可能性

(方法)
抹茶の香りがかぐ前後で心拍の変化を観察。



(解析)
心拍の変化状態から、リラックスの度合いのストレス指標値を算出



測定風景。

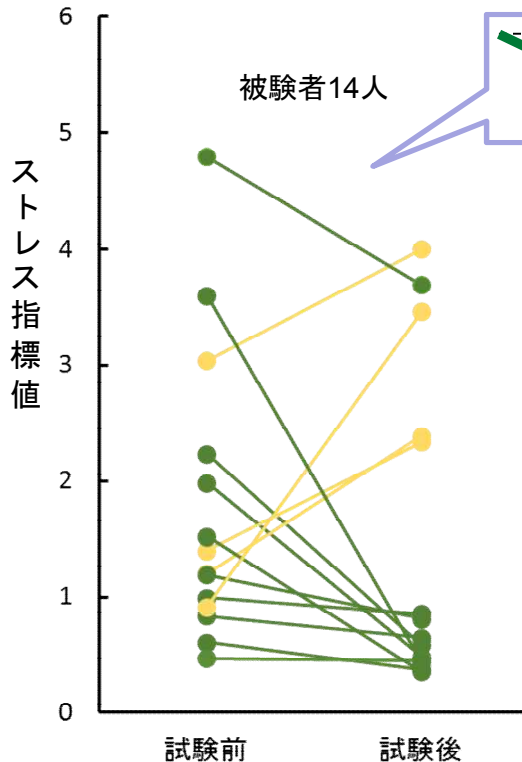


図 個人差はあるものの、被験者14人中10人のストレス指標値が下がり、リラックスする傾向がみられました。

(結果)
飲用向けの高品質抹茶の香りかいた被験者の70%がリラックスする傾向にありました。
(符号検定片側 P値 0.0898)

(考察)
高品質抹茶には、被覆茶に特有の硫化メチル(青ノリ様の香り)が多く含まれており、ストレス低減との関連性が考えられました。

表 抹茶の硫化メチル含有量(用途別)

調査年度	加工用抹茶	高品質抹茶
2012	53	182
2013	105	145

※主に食品や菓子などに色付けの目的で配合される抹茶

具体的な研究成果

- ・ 高品質な抹茶の香りが、ヒトの心拍変化から導かれるストレス指標値が下がりリラックスする傾向有 (図)
- ・ 高品質抹茶には特有の香り成分(硫化メチル)が高含有 (表)

研究成果の活用場面、波及効果等

抹茶の香りのリラックス効果の是非について、一定の被験者数を対象とした医学的観点からの評価が望まれます。