

ソバ茶の継続的な摂取で生活習慣病の改善が期待

ソバ茶の血管拡張作用と血液流動性に対する効果を確認

日本清涼飲料研究会・第17回研究発表会（10月25日）にて発表

株式会社伊藤園（社長：本庄八郎 本社：東京都渋谷区）の中央研究所は、日常的なソバ茶の飲用が血液流動性の改善に有効であることを確認しました。

この研究結果を10月25日（木）に日本教育会館で開催された日本清涼飲料研究会・第17回研究発表会にて発表しました。これにより、先に発表している血管弛緩作用（※1）とあわせ、ソバ茶を飲用することによる、血液（血流）と血管両面からの生活習慣病などの改善効果が期待されます。

※1 血管に働きかけ、拡張させる作用

「日常的なソバ茶の飲用による血流改善効果」を確認

《背景・目的》

高血圧症や動脈硬化症など、循環機能に関する生活習慣病の改善にソバが有効と考えられてきましたが、有効性を含めその効果の詳細は解明されていませんでした。そこで当社では、九州大学農学部との共同研究を進め、ダッタンソバエキス（※2）の長期投与が、ラットの血圧上昇を抑制することを見出し、ソバに含まれる成分の一部が血管拡張に作用することを、2006年5月に報告しました。

今回の研究では、ソバ茶の飲用がヒトの血液自体の流動性に及ぼす影響の検証と、血液流動性改善に対するルチン（そばポリフェノールの一種）の効果について確認を行いました。

※2 ソバ茶の作り方と同じようにダッタンソバの実を熱湯で煮出した後、濃縮したエキス

《方法》

44～68歳の男性24名を、8名3群（ソバ茶群、ルチン群、対照群）に分け、それぞれの飲料と食品を毎日夕食後に、1週間に渡って継続的に摂取していただきました（※3）。摂取開始前と後に、MC-FAN（※4）により血液流動性を測定し、有効性の評価を行いました。

※3

群	ソバ茶群	ルチン群	対照群
摂取飲料（各500ml）	ソバ茶	水	水
摂取食品（カプセル）	デンプン	ルチン	デンプン
ルチン摂取量（mg/日）	30	30	0

※4 MC-FAN(Micro channel array flow analyzer)

マイクロアレイと呼ばれる細い通路を一定量（今回は0.1ml）の血液が通過する時間を計測する装置。通過時間が短いほど、血液流動性が高いことを示す。

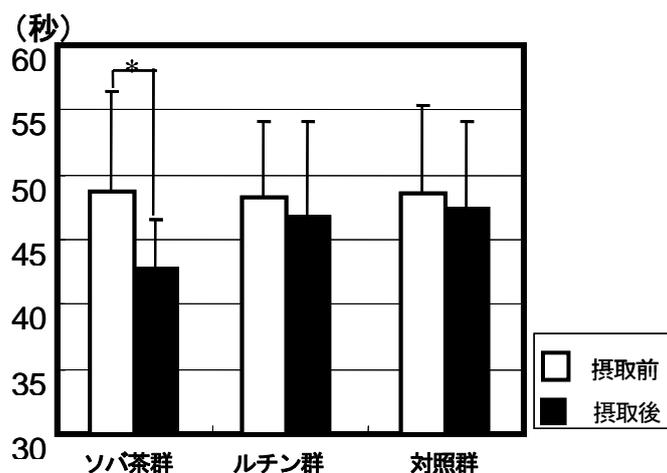
《結果》

1週間の継続飲用の後、各群のMC-FAN通過時間を比較しました。ソバ茶群は試験開始前と比べて短くなっていることが観察され、大きな改善傾向が認められました（試験前：48.7±7.7→試験後 42.9±3.6）。

一方、ルチン群（48.3±5.9→46.9±7.2）ならびに対照群（48.6±6.7→47.4±6.8）は、大きな変化は観察されませんでした。

※カッコ内の単位はいずれも秒

【1週間連続摂取による各グループの血液流動性に対する効果】



※0.1mlの血液がマイクロアレイを通過する時間の平均値。
通過時間が早い（グラフ上の背が低い）＝血液流動性が改善されたことを示す。

一方、実際に改善されたボランティアの人数を数えたところ、各グループ8名中、ソバ茶群で7名、ルチン群で5名、対照群で3名に血液流動性の改善効果が認められました。これにより、ルチンは効果があるものの、単独ではその効果が弱く、ソバ茶として摂取することが血流改善に有効であることが推察されました。

以上の結果から、日常的にソバ茶を飲用することで、血流の改善効果が現れることが明らかになりました。当社は、ダッタンソバエキスが血管弛緩作用を有し、血圧上昇を抑制することを先に報告しています。今回の研究結果とあわせ、ソバ茶が血液（血流）及び血管の健康維持に有効であると認められました。