



新しい研究が人体内におけるルイボスの抗酸化力を立証

4つの国際研究機関が行った共同研究の結果、ルイボスティーの飲用は人間の血液中の抗酸化力を高め、それによって人体の自然抵抗力が増大することが初めて臨床的に証明された。

グラスゴーとローマの研究者たちによると、15人の健康な志願者たちに500mlの完成ルイボスティーを飲んでもらったところ、1時間後に血液中の抗酸化能力が最高値に達した。発酵茶と緑茶（未発酵）ともに高い効果が見られた。

「研究の結果、ルイボスティーは人体に抗酸化成分を送り込み、体内の酸化還元反応の回路を刺激することがわかりました」、ローマにある栄養研究所、INRANの抗酸化研究室・室長でこのプロジェクトのリーダーでもある Mauro Serafini 教授は話す。「いったん循環系統に吸収されると、ルイボス特有の成分は体内で他の生理的な働きをする可能性は高い。私どもはさらに研究を続け、ルイボスティーが心臓病の発生を阻止する人体の抵抗力にどのような影響があるのか調査するつもりです。」

ケープ・ペンシュラ工業大学の Jeanine Marnewick 教授は、「1時間が経過すると、血漿の抗酸化レベルが下がり始めます。従って、健康を維持するためには、1日6杯のルイボスティーを間隔をあけて飲むことを推奨しています」、と説明する。教授が最近リーダーを務めた研究では、心臓の健康推進のために1日6杯のルイボスティーを飲むことの有益性が示された。

ここ数十年間に行われたいくつもの研究により、ルイボスティーに含まれる複雑で特有な抗酸化成分に関する理解が深まってきた。また、これらの有効成分が生物学的に利用可能で、体内で新陳代謝（変化）されることが証明されている。今回の最新の研究は、ルイボスが健康な人の血液中の抗酸化レベルを上昇させる直接的な証拠を提供したことに大きな意義がある。

「この最新の研究は、ルイボスに含まれる成分が血液の抗酸化能力アップにかなりの効果があることを証明しています」、南アフリカにおけるルイボス研究の第一人者であり、南アフリカ農業研究評議会でルイボスの質的、化学的構成を研究している Lizette Joubert 教授は言う。

ルイボスの最も有効な抗酸化成分は、*Aspalathus liniaris* 種特有のアスパラシンである。

ルイボスは西ケープ州、セダルバーグの灌木密生地帯に育つ植物で、ここに自生するもの、商品用に栽培されたものがルイボスティーの生産に使用される。



「この研究は、ルイボスが入手しやすく、比較的安価な優れた抗酸化食品であることを強調しています」、南アフリカルイボス評議会の商品研究委員会・会長の Mientjie Mouton 氏は語る。「世界中の一流の研究所でルイボスが研究され、期待の持てる結果が発表されていることは励みになります。また、地元のルイボス研究者たちも調査を重ねており、われわれもその研究に支援を続けていくつもりです。」

南アフリカルイボス評議会はルイボスの健康上の特性の研究に年間100万ランドの資金を提供している。今年、評議会は地元の大学や科学会議が行っている、ルイボスのガンやストレスに対する抑制力やルイボスと運動の関係などに焦点を当てた研究プロジェクトを支援している。2011年にはルイボスと肥満に関するプロジェクトを支援することが承認済みだ。

査読を経て主要な科学誌に掲載された最新のルイボス研究の要約は、南アフリカルイボス評議会のホームページ <http://www.sarooibos.co.za> で見ることができる。

編集者への注意書き：

共同研究は次の4ヶ所で行われた：ローマ、INRAN 人間栄養ユニット、抗酸化研究所；ローマ、IRCCS 食品と栄養ユニット；グラスゴー大学、植物と人間栄養グループ；ローマ、サンカミロ・フォテニーニ病院、糖尿病ユニット

この研究は、*Food Chemistry*, Villano, D.他署、2010 に発表された。未発酵および発酵ルイボスティー (*Aspalathus linearis*) は健康な人間の血漿中の抗酸化能力を高める。

Food Chemistry 123 (2016) 679-683

発行元：南アフリカルイボス評議会 (SARC)

Khoisan Tea (Pty)は SARC の会員であり、ルイボスティーに関する自主的な研究プロジェクトを支援しています。

T +27 21 511 4991 F +27 21 511 1453

E info@khoisantea.com W www.khoisantea.com

PO Box 1162, Green Point, 8051, Cape Town, South Africa

KHOISAN TEA IMPORT AND EXPORT (PTY) LTD REG. NO. 2002/021157/07 Director: P. Schülke