

抹茶 うつ軽減に効果

熊本大・倉内准教授ら明らかに

マウス実験

熊本大学院生命科学研究所の倉内祐樹准教授(40)＝薬理学＝らの研究班は、抹茶がうつ病を軽減する効果があることを、マウス実験で明らかにした。人間への応用はこれからだが、倉内准教授は「治療の選択肢を広げ、予防や健康増進につながる研究を進めたい」としている。研究班はマウスを1週間、集団から離して1匹のみで飼育。うつ状態にし、症状が強いグループと弱いグループに分けた。



倉内祐樹
准教授

さらに各4グループに分け、抹茶を与える量を変えて動きを観察した。

症状が強いグループのうち、



倉内祐樹准教授が研究に使用した抹茶(倉内准教授提供)

体重1キログラムあたり1000ミリグラムの抹茶を与えたグループは、それ以下の3グループに比べ動きが活発だった。神経伝達物質の「ドーパミン」も活性化し、うつ症状が改善していた。一方症状が弱いグループでは、差は見られなかった。

体重60キログラムの人間で換算すると、抹茶粉末の量は6グラムで、お茶をたてると1日当たり茶わん3杯分相当。倉内准教授は「動物と人間では代謝メカニズムが違う。同じ効果が出るとは限らない」とした上で、今後も人間を対象にした研究を続けるという。

倉内准教授は、抹茶の生産がさかんな愛知県西尾市の出身。カフェインやカテキンなどの成分が複合的に作用しているとみており、「よく飲む人と飲まない人、よく飲む地域と飲まない地域などを比較する健康調査もしてみたい」と話している。

(豊田宏美)