

はじめに

家庭でもよく飲まれているお茶やコーヒー。お茶に含まれる「カテキン」やコーヒーに含まれる「クロロゲン酸」は、ポリフェノールの一種で、ポリフェノールには抗酸化作用、抗菌作用、抗がん作用、抗肥満作用、脂肪代謝調節機能などがあるという研究報告があり、近年では、茶カテキンやクロロゲン酸を関与成分とした特定保健用食品も販売されています。

そこで、これらの成分を高濃度に含んだ錠剤形状の健康食品とともに、お茶やコーヒー等の一般的な飲料も対象として、成分含有量の調査などを行いました。

テストしたのは



種類	形状	グラフNo.	銘柄数
カテキン含有健康食品	粉末	カ-1	1
	錠剤	カ-2~7	6
クロロゲン酸含有健康食品	錠剤	ク-1~7	7
	インスタント	ク-8~10	3
	ドリップ	ク-11	1
緑茶	ペットボトル	緑-1~10	10
	ティーバッグ	緑-11~13	3
コーヒー	ペットボトル	コ-1~2	2
	缶	コ-3~6	4
	インスタント	コ-7~10	4
	ドリップ	コ-11~14	4
烏龍茶	ペットボトル	烏-1~4	4
	ティーバッグ	烏-5~11	7
杜仲茶	ティーバッグ	杜-1~2	2

県や市町では、消費者の皆さんから商品についての相談や苦情を受け付けています。お近くの県民生活センター又は市町の消費生活相談窓口まで御連絡ください。

.....  
 東部県民生活センター 沼津 ☎055-952-2299  
 中部県民生活センター 静岡 ☎054-202-6006  
 西部県民生活センター 浜松 ☎053-452-2299

★消費者ホットライン ☎0570-064-370  
 ※消費者ホットラインからお近くの市町の消費生活相談窓口へつながります。  
 ※居住地の郵便番号の入力が必要です。  
 ※通話料がかかります。

なお、このパンフレットについての問合せは  
 静岡県環境衛生科学研究所 医薬食品部  
 静岡市葵区北安東4丁目27-2  
 ☎054-245-7684 へお寄せください。

また、過去に発行したパンフレットについては、  
 当研究所のホームページ  
<http://www6.shizuokanet.ne.jp/eikanctr/>  
 に掲載しております。

健康食品を  
上手に利用しよう!

カテキン、クロロゲン酸含有  
健康食品



お茶に含まれる『カテキン』とコーヒーに含まれる『クロロゲン酸』。どちらもポリフェノールの一種です。そんな『カテキン』と『クロロゲン酸』を含む健康食品について調べました。



静岡県環境衛生科学研究所

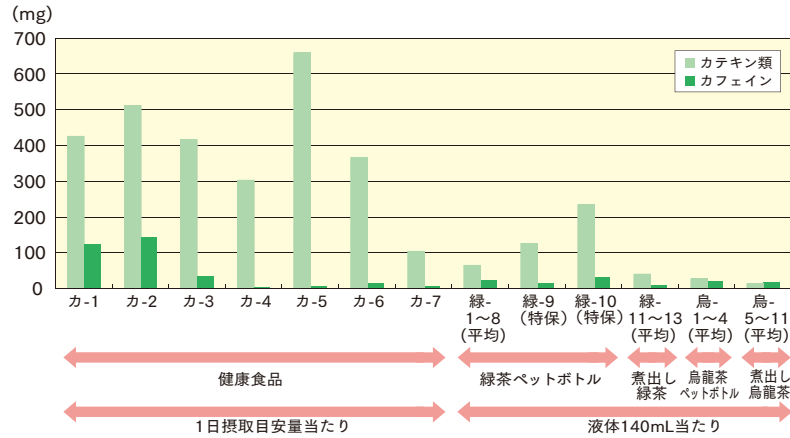
結果は  
中面に



## カテキン含有健康食品と緑茶、烏龍茶、杜仲茶 カテキン類とカフェインの含有量

カテキン含有健康食品（1日摂取目安量当たり）と緑茶飲料等（140mL 当たり）に含まれるカテキン類とカフェインの含有量を測定しました。

### カテキン類、カフェイン含有量（1日摂取目安量、140mL 当たり）



- ペットボトルや煮出し茶等の一般的な飲料と比較すると、カテキン含有健康食品には**カテキン類が高濃度に含有**されていましたが、同時に、**カフェインも高濃度に含有**されていました。

## 健康食品の崩壊性を調べました

医薬品の試験を参考に、錠剤形状の健康食品の崩壊性を調べました。

### 日本薬局方「6.09 崩壊試験法」における試験結果

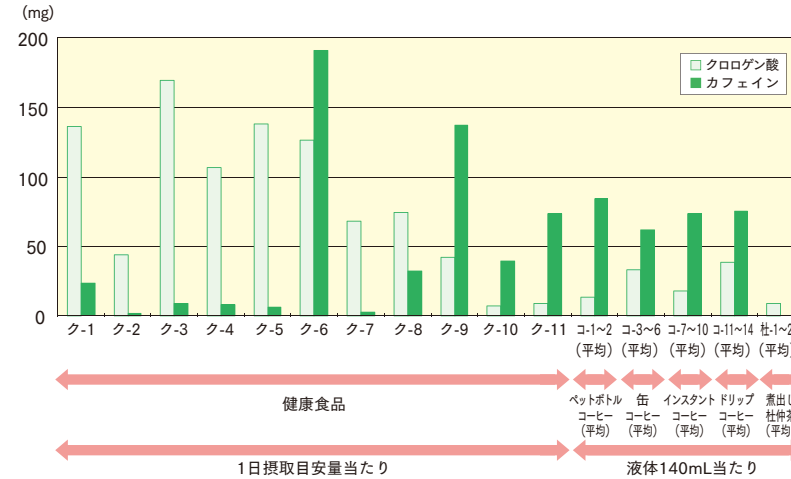
種類	銘柄No.	形状	結果
カテキン含有健康食品	カ-2	錠剤 (コーティング錠)	×
	カ-3	錠剤 (コーティング錠)	×
	カ-4	錠剤 (コーティング錠)	○
	カ-5	錠剤 (コーティング錠)	×
	カ-6	錠剤 (コーティング錠)	×
	カ-7	錠剤 (コーティング錠)	×
	クロロゲン酸含有健康食品	ク-1	錠剤 (コーティング錠)
ク-2		錠剤 (コーティング錠)	○
ク-3		錠剤 (コーティング錠)	×
ク-4		錠剤 (コーティング錠)	×
ク-5		錠剤 (コーティング錠)	○
ク-6		錠剤 (コーティング錠)	○
ク-7		錠剤 (コーティング錠)	○

○：規定時間内に崩壊した  
×：規定時間内に崩壊しなかった

## クロロゲン酸含有健康食品とコーヒー、杜仲茶 クロロゲン酸とカフェインの含有量

クロロゲン酸含有健康食品（1日摂取目安量当たり）とコーヒー飲料等（140mL 当たり）に含まれるクロロゲン酸とカフェインの含有量を測定しました。

### クロロゲン酸、カフェイン含有量（1日摂取目安量、140mL 当たり）



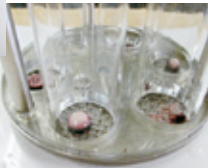
- クロロゲン酸含有健康食品ではカフェインと比較して**クロロゲン酸含有量が高いものが多い**のに対し、缶コーヒーやインスタントコーヒー等の一般的なコーヒー飲料では、クロロゲン酸よりも**カフェインの含有量の方が高い**ことがわかりました。

## 健康食品の崩壊性とは？

錠剤やカプセル剤などの形状をした健康食品では、**摂取した後に速やかに崩壊しないと体内で消化吸収することができません**。そこで、医薬品の試験を参考に、健康食品の崩壊性を調べました。



カ-2



ク-4

この試験では、錠剤などが水の中で、規定された時間内に崩壊するかどうかを確認します。

←規定時間内に崩壊しなかった銘柄の試験終了時の写真

- 錠剤形状の健康食品 13 銘柄のうち 7 銘柄は規定時間内に崩壊せず、**消化・吸収しにくい製品ではないかと懸念**されました。

## まとめ



- カテキン類やクロロゲン酸をはじめとする**ポリフェノール**には、抗酸化作用や脂肪代謝調節機能などがあるという研究報告があり、製品のパッケージには、ダイエットを感じさせるコメントやイラストが見られました。
- ペットボトルや煮出し茶等の一般的な飲料と比較すると、カテキン含有健康食品には**カテキン類が高濃度に含有**されていましたが、同時に、**カフェインも高濃度に含有している**ことから、カフェイン摂取に注意している人では、カテキン含有健康食品の摂取に注意が必要です。
- 健康食品や特定保健用食品では、一般的な飲料と比較するとカテキンやクロロゲン酸を多く含んでいましたが、価格が割高であるため、一般的な緑茶やコーヒーを多量に摂取することで、カテキンやクロロゲン酸を多く摂取しようとする人もいるかもしれません。しかし、**同時にカフェインの摂取量も増えることになる**ため、注意が必要です。



## チョット耳より ~ペットボトルの保管~

ペットボトルの緑茶飲料を室温で約7か月保管したところ、カテキン類の含有量が約1~4割減少しました。また、どの飲料も液の色が濃くなり、液の色が濃く変化した銘柄程、カテキン類の減少も多い傾向が見られました。

なお、カフェインの含有量にはあまり変化が見られませんでした。

**賞味期限内でも、色に変化する前に早めに飲むのがお勧めです。**