

認知改善に対する L-テアニンの有効性 WFSBP(カナダ)と Nutrition2019 (アメリカ) で発表

太陽化学株式会社(本社:三重県四日市市)、国立精神・神経医療研究センター神経研究所(東京都小平市)は、2019年6月2日(日)~6日(木)カナダ バンクーバーにて開催される WFSBP (14th the World Federation of Societies of Biological Psychiatry)およびアメリカ ボルチモアで開催される Nutrition2019 において「健常人を対象としたテアニン(サンテアニン®)のストレス関連症状と認知能力に対する臨床試験における有効性」について学会発表します。

WFSBP:精神医学に関する国際学会

Nutrition 2019:栄養学に関する国際学会

発表演題: Effects of chronic L-theanine on stress-related symptoms and cognitive function in a non-clinical population: A randomized controlled trial

演者:Hiroshi Kunugi(功刀 浩)¹⁾、Shinsuke Hidese(秀瀬真輔)¹⁾、Shintaro Ogawa(小川真太郎)¹⁾、Miho Ota(太田 深秀)¹⁾、Zenta Yasukawa(安川然太)²⁾、Makoto Ozeki(小関 誠)²⁾

1)国立研究開発法人国立神経医療センター、2)太陽化学株式会社

発表内容

健康な成人を対象とし、L-テアニン(サンテアニン®:太陽化学株式会社)の継続摂取における、精神状態、睡眠関連症状および認知能力について臨床試験(ランダム化 プラセボコントロール クロスオーバー ダブルブラインド)により評価をおこないました。

健康な被験者 30 名(男性 9 名、女性 21 名、平均年齢 48.3 歳)を対象に、L-テアニン 200mg を含む錠剤または L-テアニンを含まないプラセボ錠剤を 4 週間連続摂取してもらいました。2 週間の摂取をしないウォッシュアウト期間を設け、その後テアニン錠剤とプラセボ錠剤を入れ換えて 4 週間同様に摂取してもらいました。評価は抑うつ、不安、睡眠および認知に関する評価を実施しました。

L-テアニンを 4 週間摂取したところ、抑うつ、不安、睡眠について摂取前後で有意に良くなりましたが、プラセボでは変化はありませんでした。また、認知においては、言語流暢性および遂行性において L-テアニン摂取前後において有意に良くなりましたが、プラセボでは効果は見られませんでした。

また、被験者を認知能力の高い人と低い人に分けて層別解析したところ、認知能力の低い人たちでは言語流暢性において、プラセボと L-テアニンとで群間における有意差が認められました。L-テアニンに

において言語の想起や思いつきについて良好となる効果が認められたと考えられます。

以上のことから、L-テアニンを摂取することにより認知能力が向上する可能性が示唆されました。

※言語流暢性とは

- 特定の条件に合致する単語を一定時間内にどれだけ多く回答できるかを調べるテストで、言語流暢性の低下は認知症の初期から認められる。
- 臨床や心理学的研究で使用される前頭葉機能検査の一つとして用いられ、前頭葉機能を反映している。
- 検査の概要
 - ✓ 言語流暢性は、意味流暢性と文字流暢性の検査から成る。
 - ✓ 意味流暢性: 指定したカテゴリーに合致する単語を、できるだけ多く一定時間内に答えるという検査。
 - ✓ 文字流暢性: ある頭文字について構成される単語を、できるだけ多く一定時間内に答えるという検査。

国内の認知症およびその予備軍を合わせた数は、団塊の世代が 75 歳以上を迎える 2025 年には 1300~1500 万人にもなるといわれており、厚生労働省が認知症施策を打ち出すほど国として対策が必要になっています。認知症は進行性であり、予備軍のうちに対策をすることで症状の進行を遅らせることは可能だといわれ、食習慣の改善、定期的な運動習慣、頭を使って行動することなどが認知機能の維持に良いとされています。また、近年始まった機能性表示食品としても認知機能に対する機能を持つ食品が求められており、L-テアニンはその素材としても期待されています。

【L-テアニンについて】

L-テアニンは緑茶に特有に存在する旨味成分で、茶中で最も多く含まれるアミノ酸です。緑茶中含有率は乾燥茶葉中に1~2%しかない貴重な成分で、玉露などの高級なお茶ほど多く含まれており、抹茶には番茶の12倍ものテアニンが含まれています。

【太陽化学のL-テアニンに関する取り組み】

太陽化学株式会社は、世界で初めてL-テアニンの工業スケールでの生産技術を確立し、世界 No.1 企業として「サンテアニン® (Suntheanine)」を商品化することに成功しました。生命科学研究と酵素工学技術という農芸化学的な科学技術を総合的に駆使して開発されたL-テアニンは、現代社会が求める“癒し”に対応した食品素材として、国内外の食品業界に新しいコンセプトを提供しています。太陽化学はL-テアニンのトップメーカーとしての地位を確固たるものとし、研究開発の発展にも大きく貢献したことから、2009年に日本農芸化学会の農芸化学技術賞を受賞しました。