

## 健康増進を支えるガーリックと緑茶の効果

ガーリックに含まれるアリシンや茶に含まれるカテキンには、様々な健康効果が知られているが、特に、心血管機能や血圧、血中脂質の正常維持など生活習慣病の予防につながる効果が注目されている。

### ガーリックの健康効果

ガーリックは、健康に重要な役割を果たすと考えられている幅広い有機硫黄化合物を含んでいる。最も重要なガーリックの硫黄化合物は、アリシンであると思われる。アリシンは、アリイナーゼが前駆アリインに酵素作用することによって生成される。ガーリック中のアリシンや他の有機硫黄化合物は、体の様々な機能をサポートする。例えば、多くの臨床研究では、ガーリックのサプリメントが、脂質レベルや血圧の維持など、健全な心血管機能を支えるのに役立つということが示されている。また、研究では、ガーリックが正常な免疫機能や抗菌作用をサポートし、抗酸化特性をもつということも示されている。

### 世界に広がる“茶”の需要と緑茶カテキンによる健康メリット

“茶”は、最も有名で広く消費されている飲み物の一つであり、世界的な消費量でみると、“水”に次いで第2位である。“茶”は、アジアを発信元として、何百年もの間、世界を超えた文化として楽しまれている。今日、研究者や医療専門家は、強力で優れた緑茶の健康促進のメリットを立証し続ける疫学研究や臨床検査に注目している。

科学者たちは、緑茶中に、ポリフェノールやメチルキサンチン、フラボノイド、トリペルテノイドサポニンを含む多くのファイトケミカルを確認している。茶に含まれるポリフェノールは、しばしばカテキンと呼ばれ、緑茶摂取に関連した基本的な健康促進のメリットをもたらしているように思える。

カテキンやエピ-カテキン、エピ-ガロカテキン(EGC)、特にエピ-ガロカテキンガレート(EGCg)には、抗酸化や免疫機能・心血管機能のサポートとしての作用がある。In vitro試験では、これらの栄養素は、細胞の健康を補助し、アポトーシスを誘導すると示されている。茶カテキンは、茶樹の中で抗酸化としての作用も持ち合わせている。緑茶と黒茶は、チャノキという同じ樹を由来としているが、全く異なる製法である。緑茶は、蒸して乾燥させた後ただちに採取する。黒茶は発酵させた製法ではあるが、緑茶より少ないカテキン量しか含まれない。

アメリカでは、黒茶は90%の消費量を占めている。反対に、アジア国民は、黒茶ではなく、かなりの量の緑茶を消費している。研究者は、高い緑茶消費は、疫学研究のエビデンスとして、アジア諸国において、多くの健康に貢献するかもしれないと示唆している。

#### 参考文献:

1. Gebhardt R. Multiple inhibitory effects of garlic extracts on cholesterol biosynthesis in hepatocytes. *Lipids* 1993;28:613-619.
2. Anki S, Mirelman D. Antimicrobial properties of allicin from garlic. *Microbes Infect* 1999;1:125-9.
3. Chen ZP et al. *Cancer Lett* 1998;129(2):173-9.
4. Fujiki H et al. *Mutat Res* 1998;402(1-2):307-10.
5. Mukhtar H, Katiyar SK, Agarwal R. *J Invest Dermatol* 1994;102(1):3-7.

# Product on the Paper

## Garlic

ガーリック

品 番：7420-100  
 価 格：2,800円(税別)  
 内 容 量：100粒入 1日1粒/100日分

### 紀元前から用いられてきたパワーハーブ

ガーリックの有効成分であるアリシンはコレステロール値や血圧を下げ、血液中の脂肪を取り除く作用があることから、心臓疾患にも有効といわれています。また、ビタミンB1の吸収を促進して疲労回復を支援するほか、抗酸化作用や殺菌、保湿、食欲増進の効果もあるとされています。



#### 主成分含有量 (1粒あたり)

成分名	含有量
ガーリック抽出物	500 mg

※この表示値は、目安です。

## Green Tea Extract Max-V

グリーンティー エクストラクト マックス-V

品 番：77344-60  
 価 格：1,900円(税別)  
 内 容 量：60粒入 1日1~2粒/60~30日分

### カテキンが豊富な緑茶のサプリメント

アルカロイドは緑茶に含まれる渋みの成分です。優れた抗酸化作用により動脈硬化の予防、老化防止、発ガン予防に効果があるといわれています。また、高血圧、高コレステロールの改善、抗菌作用、抗ウイルス作用も研究によって認められています。



#### 主成分含有量 (1粒あたり)

成分名	含有量
緑茶抽出物 (50%ポリフェノール)	100 mg
緑茶抽出物 (非標準化)	100 mg

※この表示値は、目安です。

## Order Made Supplement Service

分包による  
 オーダーメイド  
 サプリメント  
 サービス!



- 患者様に合わせた指示箋ができる、オーダーメイド分包サービスです。患者様の満足度がより高くなります。
- 在庫負担がありません。
- 商品のお届けは、クリニック様お届けと患者様直送からお選び頂けます。
- ラベルデザインや容器も色々お選び頂けます。



#### 編集後記

ダグラスニュースレターをお読みいただき誠にありがとうございました。これからも最新の臨床データ、商品情報などを正確に、また、迅速にご提供してまいります。どちら様もご意見・ご希望がございましたら編集者までお寄せください。

無断転載・転用は固くお断りいたします。

発行者：  
 〒135-0091 東京都港区台場2-3-2  
 日本ダグラスラボラトリーズ株式会社  
 TEL: 03-5530-2212