

## 話題の食品(得)情報

### (27) 甜茶 (テンチャ)

#### 基本情報

名 称	甜茶 (テンチャ) バラ科[キイチゴ属]
<p>甜茶は中国南部地方の広西壮族自治区に自生するバラ科植物であり、文字通り甘い中国茶の一種である。低カロリー甘味料の原料として日本に紹介された。バラ科の甜茶以外にも、甜茶と称される植物はあるが、抗炎症・抗アレルギー作用が注目されているのはバラ科の甜茶だけである。</p> <p>俗に、「花粉症などのアレルギーによい」などといわれているが、ヒトにおける有効性・安全性については、予備的データはあるが信頼できるデータは充分でない。</p> <p>成分としては、甜茶ポリフェノール (GOD 型エラジタンニン)、ルブソシド (rubusoside)、鉄、カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラルが知られている。</p> <p>有効性：ヒト試験の結果において、</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・通年性鼻アレルギーの自覚症状 (くしゃみ発作減少、鼻汁減少) 及び他覚所見 (鼻腔内水性分泌量、鼻誘発反応、鼻汁中好酸球検査) 改善したという報告がある。</li><li>・スギ花粉症の発症予防及び症状緩和作用があるという報告がある。</li></ul> <p>安全性：</p> <p>通年性鼻アレルギー患者、スギ花粉症患者に甜茶エキスを投与 (例えば、65mg 含有食品を 1 日 3 粒 45 日間) の摂取で有害事象及び副作用は認められなかったという報告がある</p> <p>・引用：(独) 国立健康・栄養研究所 data-base (2005/02/07 時点で調査できた素材の科学論文情報)</p>	

話題：花粉症の季節がやってきました。市販の鼻炎薬は眠気と口の渇きがひどいので使わないようにしています。甜茶は副作用もないと聞いたので昨年お茶で飲んでみましたが、効果は感じられませんでした。長く飲まなければ効果はないといわれ、今年はどうしようかと考えています。長く飲んでも害はないでしょうか？

この季節になると、さまざまな花粉症対策が話題になります。基本的にはしっかりしたマスクやめがねの着用、体調管理などでしょうが、一般的には症状を抑える鼻炎用内服薬、点鼻薬、点眼薬が 3 点セットでしょうか。効果的な薬剤も使用法や副作用に注意が必要ですから、安全で効果的なサプリメントでと考えるのも当然です。

甜茶ですが、バラ科の甜茶ポリフェノールにはアレルギー症状のもとになるヒスタミンの抑制作用があるといわれています。しかし、ヒトがお茶などとして飲んで効果があるという確かなデータはありません。現在、アレルギー性鼻炎に用いられる薬は大きく 2 つに分けられます。

①花粉などの侵入に対して体の免疫機能が働いて排除しようとするのですが、アレルギー体質の人は過剰に反応してヒスタミンなどの物質を沢山作ります。ヒスタミンをため込んだ細胞 (肥満細胞) からヒスタミンが放出されにくくする薬が、ヒスタミン抑制剤といわれる抗アレルギー薬。即効性はなく、症状がひどくなる前から飲み始めて、飲み続けます。

②放出されたヒスタミンが作用するためには働く場所 (受容体) にとりつくことが必要です。先回りして受容体をふさいでしまうのが抗ヒスタミン薬。即効性がありますが、ねむけや口の渇きがあります。両方の作用をもつ薬剤もあります。

甜茶ポリフェノールに期待されているのは、①の作用ともいわれているので、長く飲まないとお効かないと云われるのでしょうか。普通のお茶としての飲み方であれば長期に飲んでも害はないようですが、薬のような効果も期待はできません。今は、眠気や口渇が起きない薬もありますから、市販薬ではなく、医師の診断と治療を受けるのがベストだと思います。