

アントシアニン含有「サンルージュ」緑茶の 眼精疲労軽減効果

スマートフォンやタブレット型 PC などの急激な普及により、目の疲れを感じる国民が急増しています。そこで、緑茶の新たな健康機能性、特に眼精疲労軽減作用を明らかにすることを目的にヒト介入試験を行いました。その結果、高アントシアニン緑茶「サンルージュ」を 12 週間継続摂取すると、目の焦点調節力、目の疲れがアントシアニンを含まない「やぶきた」緑茶やプラセボ茶に比べ改善しました。その効果は 45 歳未満の老視傾向がなく、毎日 VDT 作業を行っている被験者で顕著でした。

☆ 技術の概要

- 高アントシアニン緑茶「サンルージュ」の眼精疲労軽減効果を検証するため、120 人のランダム化 3 群間比較試験を実施 (図 1)。「サンルージュ」緑茶群では、1 日当たりアントシアニンを 10mg、エピガロカテキンガレート (EGCG) を 300mg、「やぶきた」緑茶群では、EGCG を 300mg、プラセボ茶群では、アントシアニン、EGCG とも摂取しません。
- 「サンルージュ」緑茶群は、目 (左目) の焦点調節力が、プラセボ群、「やぶきた」緑茶群に比べ改善した。その効果は 45 歳未満の老視の傾向のない被験者で顕著でした (図 2)。
- 「サンルージュ」緑茶群は、毎日 VDT 作業をしている被験者で、目の疲れ、腰の痛みの主観的 VAS (Visual Analog Scale) スコアで、プラセボ群に比べ、有意に改善が認められました。

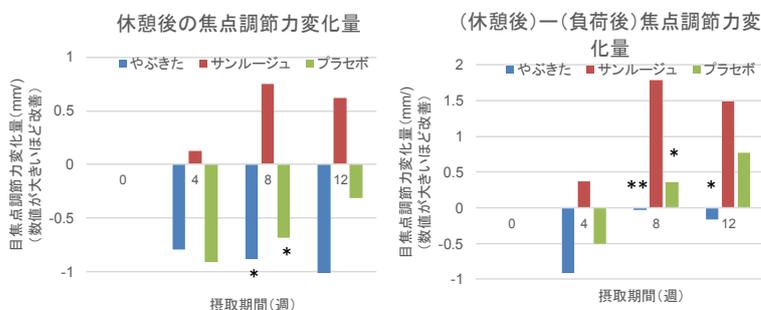


図2. 各試験茶の45歳未満被験者の焦点調節力への影響
サンルージュ緑茶と有意差あり (*; $P < 0.05$, **; $P < 0.01$)
* 焦点調節力の計測は、20分のタブレット作業の負荷後及びその後10分の休憩後に実施した。

☆ 活用面での留意点

- 「サンルージュ」緑茶の眼精疲労軽減作用は、45 歳未満の老視の傾向のない被験者や毎日 VDT 作業を行っている被験者で、強く認められました。
- 詳細については、農研機構食農ビジネス推進センター (TEL: 029-838-8800) にお問い合わせください。

(農研機構 食農ビジネス推進センター 山本万里)