

長寿社会を笑顔で生きるために
毎日楽しく健康に生きる“お茶のある生活”を学び、五感を使って体験！

伊藤園健康フォーラム

～お茶で人生100年時代を豊かに生きる知恵～
5月23日（木）渋谷ヒカリエ（東京都渋谷区）にて開催

株式会社伊藤園（社長：本庄 大介 本社：東京都渋谷区）は、「伊藤園健康フォーラム～お茶で人生100年時代を豊かに生きる知恵～」(主催：伊藤園中央研究所)を2019年5月23日（木）に渋谷ヒカリエ ヒカリエホールAにて開催しました。



当日は「人生100年時代を豊かに生きるには」をテーマに、平均寿命世界一の日本において、どのようにして長寿を獲得してきたのか、「健康寿命」を延ばすためにわれわれができることと、その中でお茶に期待される役割について、専門家の方々と交えて議論を行いました。

お茶の「健康性・安全性・おいしさ」で世界の超高齢化に対応

まず開会にあたり主催者を代表して伊藤園中央研究所長 衣笠仁より「昨年、日本の平均寿命は男女とも過去最高を更新したと、厚生労働省から発表されました。人生100年時代と言われるようになり、健康寿命をいかに延ばすかが社会課題となっています。一方で、米国ではお茶はクリエイティブサポートドリンクなどと呼ばれ、IT企業など創造的な仕事をする方々に支持されています。これらの市場背景を鑑み、今後は「健康性・安全性・おいしさ」という3つのキーワードで超高齢化社会に対応する研究を行い、世界に向けて発信していきたいと考えています。本フォーラムでは、『お茶で人生100年時代を豊かに生きる知恵』について、有識者の先生方と有意義な意見交換を行いたいと思います」とご挨拶させていただきました。



ポリフェノールの抗酸化機能、ストレス軽減、記憶・認知改善機能に注目

第一部の基調講演では東京大学 名誉教授・大学院農学生命科学研究科 特任教授の阿部啓子氏より「健康寿命を延ばすには」と題し、お話しいただきました。

■ 阿部氏 講演内容

「健康寿命を延ばすには、健康状態（未病）を把握し、食をはじめとした適切な対策をとることで健康状態の維持が期待できます。特にお茶にも含まれるポリフェノールの抗酸化機能、ストレス軽減、記憶・認知改善機能に注目です」



緑茶による脳保護効果で認知症の予防に

同じく基調講演として、国立研究開発法人理化学研究所 生命機能科学研究センター 細胞機能評価研究チーム・チームリーダーの片岡洋祐氏より「茶道の先生はなぜ若々しいのか」と題し、お話しいただきました。

■ 片岡氏 講演内容

「お茶の中にはカテキンとテアニンが含まれています。カテキンには動脈硬化の予防、テアニンには神経細胞死の抑制や神経細胞の再生促進といった効果があります。緑茶による脳保護効果が認知症の予防につながると言えます。実際、テアニンを多く含む緑茶末2gを1年間、毎日摂取した結果、脳機能の改善が認められました。また日常生活においては、五感を使った本物の体験が大切です。情動が刺激されると脳が活性化されます」



カフェインは微量では利尿効果はない。お茶を飲む習慣をつけて脱水症状を予防

続いて行われた第二部ではパネルディスカッションに先立ち、奈良女子大学 生活環境科学系 生活健康学領域 教授の鷹股亮氏から「水と健康」をテーマにお話しいただきました。

■ 鷹股氏 講演内容

「カフェインには利尿作用があるといわれますが、かなり大量のカフェインを摂らないと利尿効果はありません。食事の時にお茶など飲みやすい飲料を摂る習慣をつけることで脱水症状を防ぐことができます」



茶カテキンによる生活習慣病予防、感染症予防に期待

茶研究・原事務所株式会社 代表の原征彦氏からは「茶と健康」をテーマにお話しいただきました。

■ 原氏 講演内容

「茶カテキンには様々な機能性があります。超高齢化、新たな感染症など懸念される21世紀、茶カテキンには生活習慣病予防、新興・再興感染症の予防が期待されます」



伝統的な日本の食習慣が長寿獲得に貢献

パネルディスカッションは「人生100年時代を豊かに生きるには」と題し、株式会社三菱総合研究所 プラチナ社会研究センター 主席研究員の奥村隆一氏をモデレーターに迎え、有識者の皆さままで行われました。

最初のテーマとして「なぜ日本人は長寿を獲得してきたのか」について議論が交わされました。



■ 阿部氏

「日本人は様々な果物や野菜などから抗酸化物質としてのポリフェノールを摂取してきました。伝統的な日本食から多くの種類のポリフェノールを摂取してきたことが老化予防の一因となっていると考えられます」

■ 片岡氏

「1960年以降、新鮮なものを食べられるようになったことが影響していると思います。また日本人は真面目な性格であります。真面目さと伝統的な日本食がマッチして健康的な食生活につながったと考えられます」

■ 鷹股氏

「日本人は肥満になりにくい遺伝的特徴があります。また日本人は真面目で、健康に良い生活のために自分を律することができる人が多かったことが健康寿命を延ばしてきたのではないのでしょうか」

■ 原氏

「抑制の利いた、栄養的にバランスの取れた日本式食生活が寄与しているのではないのでしょうか」

■ 所長 衣笠

「コミュニケーションをともなった伝統的な日本の食習慣が、健康寿命の延長に貢献しているのではないのでしょうか」

健康寿命延伸のため、自分の食生活にあわせてお茶の摂取を

続いて「健康寿命を延ばすために、われわれができることは何か」というテーマで議論が交わされました。

■ 阿部氏

「食生活の中で活力を得ることが重要だと思います。ストレスを活力に変えることができるのが食事です。自分の健康を知ったうえで食生活を選ぶことが理想だと思います」

■ 片岡氏

「お茶やカテキン、テアニンなどの摂取によって、われわれの健康に良いとされる効果が複数報告されています。お茶を無理なく生活の中に取り入れて、毎日摂取することで健康寿命の延伸に貢献したよい事例ではないかと思います。健康状態を把握し、自分自身に合わせて取り入れていくことが大事です」

■ 鷹股氏

「もちろん余分な水分は排出されますが、脱水時にはお茶の摂取は水分補給として有効です。特に食事の際には積極的に摂取するのが望ましいですね」

■ 原氏

「お茶は古くから薬として利用されてきた歴史があります。お茶のカテキンが自分の健康にどうかかわるのか、健康診断の結果などを踏まえて知ることが大事です」

■ 所長 衣笠

「健康性に限らず、お茶はコミュニケーションツールのひとつだとも言われています。多くの方とのコミュニケーションを生み出す力がお茶の場にはあるのだと思います」

人生100年時代におけるお茶の役割

最後に「人生100年時代におけるお茶の役割として期待するところ」について、お話しいただきました。

■ 阿部氏

「お茶の成分が初期の炎症に与える効果や、味覚を刺激することによる効果が科学的に明らかにできれば良いと思います」

■ 片岡氏

「病気に関わる場所だけでなく、お茶をいれるという行為が生活する上で大切なコミュニケーションのきっかけになるのではないのでしょうか」

■ 鷹股氏

「お茶は食事の際に適切な飲み物。お茶が食欲に与える効果を明らかにしたいです」

■ 原氏

「お茶を研究し、カテキンの抗酸化作用が広がればと思います」

■ 所長 衣笠

「お茶を通じて多くの皆さまを笑顔にするとともに、健康寿命延伸に貢献していきたいです」

人生100年時代を豊かに生きる5つの知恵

フォーラム閉会にあたり「人生100年時代を豊かに生きる5つの知恵」としてまとめました。

- ① 抗酸化力を持つポリフェノールを積極的にとる
- ② 健康診断の結果をよく知る
- ③ 抹茶で脳の老化予防や脳機能の維持が期待できる
- ④ 脱水時のお茶は水分補給として有効。特に食事の際に摂取するのが望ましい
- ⑤ お茶を通じたコミュニケーション。人との会話が健康を作る

五感を使ったお茶の体験コーナー

またフォーラムでは、日常生活においてお茶を楽しむ活動「お茶活」をキーワードに、五感を使ってお茶を体験いただくコーナーをご用意し、「ティーテイスター」という社内資格を持つ伊藤園社員自らが実演や説明を行い、来場いただいた方にお茶の様々な面を楽しんでいただきました。



【味わう】抹茶コーナー たった2gでイキイキ脳体験

呈茶席の中で、茶筌や抹茶椀を実際に使用し、来場者様ご自身で抹茶を点てていただきました。講演の中にも紹介された抹茶2gがどれくらいなのか、茶杓ですくい取って体験していただきました。



【見る】氷水出し緑茶コーナー えっ!?急須に氷?驚き体験

急須に氷と水を入れて緑茶を抽出することで、お湯で入れた緑茶よりも甘みのあるすっきりとした味わいになります。これから暑くなる季節に向けて、氷水出し緑茶の入れ方体験や、さらにいれ終えた後の茶殻をお召し上がりいただく体験も。



【香る】ほうじ茶コーナー しあわせの香り体験

フライパンを使って、緑茶を簡単にほうじ茶へ。ほうじ茶“しあわせの香り”を体験。さらに焙煎の強弱による味の違いも体験いただきました。



【触る】茶葉の手揉みコーナー 伝統の茶師体験

お茶の葉の加工は現代では機械がメインですが、摘みたての新芽を蒸し、長時間かけて揉んでいく江戸時代から伝わる工程を披露。工程ごとに香りや形を変えていくお茶の葉に触れていただきました。



【聴く】マインドフルネスコーナー お茶で10分リセット体験

茶室の特別空間と「お〜いお茶」の茶殻をリサイクルした量の上で、忙しい毎日の中で緑茶をいれる行為を通じてリフレッシュする方法を体験いただきました。

各コーナーを体験された皆さまからは、「抹茶を飲んだことはあったが、点てたのは初めてで、貴重な体験ができた」(50代・男性)、「緑茶を氷と水で入れたことがなかったので、甘みにとても驚きました」(20代・女性)、「お茶はお湯で入れるものと思っていたが、水出しで簡単にいれることができて驚いた」(50代・女性)、「家でも緑茶からほうじ茶をつくる方法を試してみたい」(10代・女性)、「お茶の様々な楽しみ方を知ることができ、お茶への考え方が変わりました」(20代・男性)といった感想をいただきました。

その他、当社におけるお茶の健康性に関する研究やお茶に関する製品開発、茶系飲料の生産時に排出される茶殻を有効利用した茶殻リサイクルシステムについてなど、“お茶”に関するさまざまな展示も行い、来場した多くのお客様や報道関係者の皆さまにお楽しみいただきました。

伊藤園では、新元号・令和となり新しい時代を迎えた日本だけでなく世界中において、多様化するライフスタイルにあわせて、人々が笑顔で健康な毎日をお過ごしいただけるよう、お茶が果たせる役割について今後も考えてまいります。

開催概要

- イベントタイトル：伊藤園健康フォーラム～お茶で人生100年時代を豊かに生きる知恵～
- 実施日時：2019年5月23日（木）13:00～16:40

- 12:00 開場・受付開始
五感を使ったお茶の体験コーナー
- 13:00 開会挨拶、主催者挨拶、伊藤園 中央研究所の紹介
衣笠 仁（株式会社伊藤園 中央研究所長）
- 13:20 第一部 基調講演
- 15:00 第二部 パネルディスカッション
- 16:30 第三部 伊藤園共同研究公募制度

- 実施会場：渋谷ヒカリエ ヒカリエホールA（〒150-8510 東京都渋谷区渋谷2-21-1 9F）

- 主催：株式会社伊藤園 中央研究所

- 実施内容

第1部：基調講演

- ・ 阿部啓子「健康寿命を延ばすには」
- ・ 片岡洋祐「茶道の先生はなぜ若々しいのか」

第2部：パネルディスカッション「人生100年時代を豊かに生きるには」

- ・ 日本人はどうやって長寿を獲得してきたか
- ・ 健康寿命を延ばすため、われわれができること
- ・ 人生100年時代、お茶の役割とは何か

<パネリスト>

阿部 啓子（東京大学 名誉教授・大学院農学生命科学研究科 特任教授）

片岡 洋祐（国立研究開発法人理化学研究所 生命機能科学研究センター
細胞機能評価研究チーム・チームリーダー）

鷹股 亮（奈良女子大学 生活環境科学系 生活健康学領域 教授）

原 征彦（茶研究・原事務所株式会社 代表）

衣笠 仁（株式会社伊藤園 中央研究所長）

<モデレーター>

奥村 隆一（三菱総合研究所 プラチナ社会研究センター 主席研究員）

第3部：「伊藤園共同研究公募制度※」の発表

※伊藤園共同研究公募制度：多様な分野で活躍されている研究者の方々と、伊藤園のアライアンスにより、相互に有する基盤技術やアイデアを融合させ、お客様に健康で豊かなライフスタイルの提案を実現できるような共同研究課題を募集いたします。

- お茶の体験コーナー：

日常生活においてお茶を楽しむ活動「お茶活」をキーワードに「抹茶」「氷水出し緑茶」「ほうじ茶」などを五感で体験いただくコーナー。

「ティーテイスター」という社内資格を持つ伊藤園社員自らが実演や説明を行います。

1. 【味わう】抹茶コーナー たった2gでイキイキ脳体験：
来場者自身で抹茶を点てていただく体験
2. 【視る】氷水出し緑茶コーナー えっ!?急須に氷?驚き体験：
急須に氷を入れて水出しで緑茶をいれる体験
3. 【香る】ほうじ茶コーナー しあわせの香り体験：
フライパンを使った、ほうじ茶づくり体験
4. 【触る】茶葉の手揉みコーナー 伝統の茶師体験：
お茶の葉の手揉み体験
5. 【聴く】マインドフルネスコーナー お茶で10分リセット体験：
茶室での“10分リセット”体験

登壇者



阿部 啓子 (東京大学 名誉教授・大学院農学生命科学研究科 特任教授)

お茶の水女子大学家政学部食物学科卒業、同大学院家政学研究科食物学専攻修士課程修了。アメリカ合衆国デューク大学医学部研究員、東京大学農学部助手、同大学院農学生命科学研究科助教授を経て1996年 同 教授、2008年 神奈川県立産業技術総合研究所(KISTEC)グループリーダー (併任・現在に至る)、2010年 東京大学 名誉教授・特任教授 (現在に至る)。2005年度 安藤百福賞大賞、2007年 日本農芸化学会賞、2009年 アメリカ化学感覚学会IFF賞 (味覚分子生物学分野)、2010年 紫綬褒章、2010年 日本味と匂学会賞を受賞。



片岡 洋祐 (国立研究開発法人理化学研究所 生命機能科学研究センター 細胞機能評価研究チーム・チームリーダー)

医学博士。専門は生理学・脳科学・疲労科学・イメージング科学。1996年、京都大学大学院医学研究科博士課程修了。(財)大阪バイオサイエンス研究所・研究員、関西医科大学医学部解剖学・講師、大阪市立大学大学院医学研究科システム神経科学・講師、理化学研究所分子イメージング科学研究センター 細胞機能イメージング研究チーム・チームリーダー、理化学研究所ライフサイエンス技術基盤研究センター 細胞機能評価研究チーム・チームリーダーを経て2018年より現職。理化学研究所CLST-JEOL連携センター マルチモダル微細構造解析ユニット・ユニットリーダーを兼務。



鷹股 亮 (奈良女子大学 生活環境科学系 生活健康学領域 教授)

京都府立医科大学大学院 生理系修了。医学博士。イェール大学医学部、ジョン・ピアス研究所研究員、京都府立医科大学 第一生理学教室 助手、奈良女子大学 生活環境学部 助教授を経て現職。2016年にはイェール大学医学部 産婦人科学・生殖科学科にて客員教授を務めた。



原 征彦 (茶研究・原事務所株式会社 代表)

1967年、東京大学農芸化学科卒業後、三井農林株式会社入社、茶の研究開発に従事。1983年、同社食品総合研究所所長。1990年、「茶ポリフェノール類の生理活性に関する研究」により農学博士 (東京大学)、1996年、「茶の主成分であるカテキン類の大量抽出、単離精製法に関する研究」により科学技術庁長官賞受賞。2006年、茶カテキン「ポリフェノンE」が米国FDAより原薬として認定される。2008年、三井農林株式会社を退職、同年茶研究・原事務所株式会社設立。



衣笠 仁 (株式会社伊藤園 中央研究所長)

1986年、日本大学農獣医学部卒業、株式会社伊藤園入社、中央研究所に配属、茶の香りの研究に携わる。特に飲料の製造時に起こる品質変化に関する研究を専門とする。2007年、開発部開発6課に異動、緑茶飲料の開発に携わる。2013年、中央研究所に異動、現在に至る。