

報道関係者各位

2026年5月29日
一般社団法人ウェルネス総合研究所

食後でなく“食事の前から紅茶を飲む”新習慣「ティーファースト」 ～紅茶ポリフェノールで食後の血糖値上昇を穏やかに～

一般社団法人ウェルネス総合研究所が運営する「紅茶ポリフェノールラボ」では、食後の飲み物と思われがちな紅茶を食事の最初あるいは食事中に飲む「ティーファースト」という新しい習慣についての情報を昭和医科大学医学部教授 山岸昌一先生のご監修の元、ウェブサイトにて2026年5月29日（金）12時に公開しました。



■ 新習慣「ティーファースト」について

紅茶に含まれるポリフェノールには、糖質の分解に関わる酵素（ α -アミラーゼ、 α -グルコシダーゼなど）の働きにより、糖質の消化・吸収速度を穏やかにする可能性が示唆されているとともに、脂質吸収抑制作用についても多数報告されています。

これらのことから、紅茶を食事の最初に飲む、あるいは食事中に飲む「ティーファースト習慣」は、糖質と脂質の両方を意識した食生活につながります。

さらに山岸教授らの研究により、老化促進物質とされる「AGEs（終末糖化産物）」の形成が紅茶抽出物により抑制されることが試験管内の実験で示されており、アンチエイジングに対する作用の解明も今後期待されることです。（*Diabetes Frontier Online 13, e1-001, 2026*）。

詳しくは以下のウェブをご参照ください。

- ・トップページ

<https://wellnesslab-report.jp/pj/koucha-polyphenol/>

- ・「ティーファースト」ページリンク

<https://wellnesslab-report.jp/pj/koucha-polyphenol/teafirst/>

■ 専門家からのコメント

昭和医科大学医学部 内科学講座

糖尿病・代謝・内分泌内科学部門 教授／医学博士

やまぎし しょういち
山岸 昌一 先生



我々の体のエネルギー源となる糖質は、穀物類や果実類、お菓子類やジュースなど実に様々な食品の中に含まれています。糖質は、結合している糖の数によってデンプン（多糖類）、二糖類、単糖類などに分けられますが、体内に摂り入れられた糖質は、唾液や膵液中の α -アミラーゼや小腸の粘膜に存在する α -グルコシダーゼなどの作用により、最終的にはブドウ糖などの単糖類の形で吸収されます。そのため、糖質を多く含む食品を摂り過ぎると血糖値(血液中のブドウ糖濃度)が食後に急上昇し、血糖値スパイクを引き起こすことがあります。食後の血糖値や糖を経口負荷したときの血糖値の上昇が顕著な人ほど、心臓病のリスクが高まり、癌死や心臓病死、総死亡率が上昇することが知られています。したがって、できるだけ血糖値スパイクを抑えるような食習慣を確立したいものです。紅茶ポリフェノールには、 α -アミラーゼや α -グルコシダーゼ活性を抑制したり、食後の高血糖から形成される終末糖化産物（AGEs: advanced glycation end products）による活性酸素の産生を抑えたりする作用があることが報告されています。「ティーファースト」で食後の血糖値スパイク対策を考えてみませんか。

■ 紅茶ポリフェノールラボ について



近年、日本では紅茶を提供する専門店やカフェの増加、各地で生産される和紅茶の普及が進むなど、紅茶市場は新たな広がりを見せています。こうした社会的背景のなかで、飲料としての楽しみ方だけでなく、紅茶の持つ健康的な価値にも注目が集まりつつあります。

とくに、紅茶特有のポリフェノールである、テアフラビンやテアルビジンをはじめとした「紅茶ポリフェノール」は、他の食品由来ポリフェノールには見られない独自の構造と作用を有し、研究分野として大きな期待が寄せられています。

そこで本ラボでは、紅茶ポリフェノール研究の専門家を筆頭に、様々な専門分野の研究者とともに、「紅茶ポリフェノールによる健康作用」をテーマに情報を発信していきます。

紅茶ポリフェノールラボ WEB サイト：

<https://wellnesslab-report.jp/pj/koucha-polyphenol/>

＜報道関係者のお問い合わせ先＞

ウェルネス総合研究所紅茶ポリフェノールラボ 事務局

MAIL : koucha-polyphenol.info@wellness-lab.org