

報道関係者各位

2026年7月
一般社団法人ウェルネス総合研究所
紅茶ポリフェノールラボ

【セミナーレポート】
ウェルネスの最前線
エビデンスから紐解く紅茶ポリフェノールの新たな可能性
～抗老化・抗疲労とティーファースト習慣～

一般社団法人ウェルネス総合研究所は、7月6日に紅茶ポリフェノールに関する最新の研究知見を紹介する、「ウェルネスの最前線：エビデンスから紐解く紅茶ポリフェノールの新たな可能性～抗老化・抗疲労とティーファースト習慣～」と題したメディア向けセミナーを開催いたしました。

近年、紅茶の国内市場が拡大する一方、紅茶特有のポリフェノールが持つ生理機能については、まだ十分に知られていません。本セミナーでは、糖尿病・代謝疾患および AGEs（終末糖化産物）研究の第一人者である昭和医科大学医学部 内科学講座 教授 山岸昌一先生と、疲労研究の第一人者である神戸大学大学院 科学技術イノベーション研究科 特命教授 渡辺恭良先生を迎え、紅茶ポリフェノールが健康維持に果たす可能性についてご講演いただきました。

その中で、紅茶を「食後に飲むもの」から「食事の最初に飲むもの」へと発想を転換させる新たな健康習慣『ティーファースト』が提唱され、糖質・脂質の吸収や糖化ストレスへの影響など、紅茶ポリフェノールに関する最新の研究知見が紹介されました。



「お問い合わせ先」 一般社団法人ウェルネス総合研究所 紅茶ポリフェノールラボ
事務局：小野瀬（080-5896-3417）、本間
TEL：03-5786-6008 / MAIL：koucha-polyphenol.info@wellness-lab.org

講演①「ティーファースト」のススメ～紅茶ポリフェノールで糖・脂質対策を～

山岸 昌一（やまぎし しょういち） 先生

医学博士／医師／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



食後高血糖を制することが健康寿命延伸の鍵

山岸先生は、糖尿病・代謝疾患研究の最新知見を紹介しながら、食後血糖値の急激な上昇（血糖値スパイク）が酸化ストレスや AGEs（終末糖化産物）の生成を促進し、生活習慣病や心血管疾患リスクの増加につながる可能性について解説しました。また、「高血糖によるダメージは血糖値だけでは測れず、AGEs の蓄積という視点から捉えることも重要です」と述べ、日常生活における食後血糖対策の重要性を強調しました。

「ティーファースト」という新しい食習慣を提案

山岸先生は、「紅茶は食後に楽しむ飲み物というイメージが強いですが、食事の最初、食事中に飲むことに健康面での良い作用をもたらす可能性があります」と紹介しました。

紅茶ポリフェノールには、糖質の消化に関わる α-アミラーゼや α-グルコシダーゼの働きを穏やかにすることに加え、脂質の消化・吸収にも関与する可能性が報告されています。そのため、食事の最初や途中で紅茶を飲むことで、摂取する糖質・脂質の吸収を穏やかにし、食後の血糖値スパイクや脂質代謝異常の軽減につながることを期待されると説明しました。

紅茶ポリフェノールに期待される AGEs 抑制作用

さらに山岸先生は、紅茶ポリフェノールには、AGEs の一種である MG-H1（メチルグリオキサール由来ヒドロキシミダゾロン）の形成を抑制する可能性について紹介しました。

「食後高血糖を抑えることに加え、糖化ストレスを軽減することは、健康寿命の延伸という観点からも重要です」と述べ、紅茶ポリフェノールは今後、『ティーファースト』という新しい生活習慣を支える食品素材として研究がさらに進むことが期待されますと講演を締めくくりました。

「お問い合わせ先」 一般社団法人ウェルネス総合研究所 紅茶ポリフェノールラボ
事務局：小野瀬（080-5896-3417）、本間
TEL：03-5786-6008 / MAIL：koucha-polyphenol.info@wellness-lab.org

講演②「夏バテ対策：紅茶ポリフェノールの暑熱環境下抗疲労効果」

渡辺 恭良（わたなべ やすよし） 先生

医学博士／医師／神戸大学 大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授



猛暑時代の健康課題「暑熱疲労」への備えが重要

渡辺先生は、「近年の猛暑は単なる暑さではなく、身体に大きな負担を与える環境要因となっています」と述べ、暑熱環境では体温調節機能の活性化に伴って身体的・精神的疲労が蓄積しやすくなることを解説しました。

また、「疲労は我慢すべきものではなく、身体から発せられる重要な生体防御シグナルです。暑熱環境下では、疲労を適切に軽減し、熱中症や夏バテを予防する視点がますます重要になります」と、暑熱疲労への理解と対策の必要性を強調しました。

暑熱環境下で実施したヒト試験から見てきた可能性

講演後半では、暑熱環境下で実施したヒト試験について紹介しました。

試験では、暑熱環境において事前に紅茶ポリフェノールを含む飲料を摂取した際の身体への影響を評価し、運動時および運動負荷後の心拍数や疲労感、生理指標などを多面的に検証しました。

その結果、紅茶ポリフェノールを摂取した群では、運動時の心拍数が抑えられたほか、主観評価では運動負荷後の眠気が抑えられるなど、暑熱環境下における身体的負担を軽減する可能性が示されました。また、暑熱環境で生じる疲労感についても改善傾向が認められ、酷暑下でのコンディション維持に役立つ可能性が紹介されました。

渡辺先生は、「今回のヒト試験から、紅茶ポリフェノールが自律神経系の調節に関与する可能性が示されました。今回の知見は、『ティーファースト』という新たな健康習慣の可能性を広げるものであり、糖・脂質対策に加え、暑熱による疲労への備えという視点からも、今後さらなる研究が期待されます」と講演を締めくくりました。

「お問い合わせ先」 一般社団法人ウェルネス総合研究所 紅茶ポリフェノールラボ
事務局：小野瀬（080-5896-3417）、本間
TEL：03-5786-6008 / MAIL：koucha-polyphenol.info@wellness-lab.org

■ 紅茶ポリフェノールラボ とは



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。本ラボでは、紅茶ポリフェノール研究の専門家の他、様々な専門分野の第一線で活躍される医師や研究者とともに、「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/>

■ 一般社団法人ウェルネス総合研究所とは

人生 100 年時代を迎えたいま、健康寿命を延ばし、豊かな人生を送ることへの社会的関心はますます高まっています。私たちウェルネス総合研究所は、独自の視点で健康・ウェルネスに関する情報の調査・集積・発信を行っています。また、人々の健康や QOL 向上を助ける食品・医薬品・化粧品・運動などに関わる団体・企業に向けた、コンサルティングを実施し、人々の健康維持・改善を実現する、健康・ウェルネス産業の発展に寄与してまいります。

◆WEB サイト : <https://wellness-lab.org/>

「お問い合わせ先」 一般社団法人ウェルネス総合研究所 紅茶ポリフェノールラボ
事務局 : 小野瀬 (080-5896-3417) 、本間
TEL : 03-5786-6008 / MAIL : koucha-polyphenol.info@wellness-lab.org