

2026 年 10 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

【メディアセミナー開催レポート：ウェルネスの最前線Ⅲ】

紅茶ポリフェノール最新研究を発表
紅茶ポリフェノールの 8 週間継続摂取で脂質代謝と肌に変化
体脂肪と肌バリア機能に作用し、インナービューティに寄与する可能性

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は、2026 年 10 月 21 日、11 月 1 日の「紅茶の日」に先立ち、メディア向けセミナー「ウェルネスの最前線Ⅲ ティーファースト習慣で叶えるインナービューティ」を開催しました。

近年、化粧品などによる外側からのケアに加え、日々の食生活を通じて身体の内側から美と健康を支える「インナービューティ」への関心が高まっています。

本セミナーでは、昭和医科大学医学部の山岸昌一先生が、紅茶ポリフェノールの継続摂取による内臓脂肪や LDL コレステロール・中性脂肪の変化と、肌の水分量の変化を調べた最新の試験結果を紹介しながら、AGEs(終末糖化産物)と老化の関係や、紅茶ポリフェノールの抗糖化作用について解説しました。

また、渋谷内科・スキンケアクリニックの渡邊寛子先生は、秋冬に肌が乾燥しやすくなる要因である紫外線と糖化の影響を解説、今回の試験結果を踏まえ、肌試験の画像を示しながら、紅茶ポリフェノールが肌のバリア機能に関与する可能性について考察しました。



「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

<講演概要>

講演①山岸昌一先生



●AGEs(終末糖化産物)の蓄積と肌の老化との関係

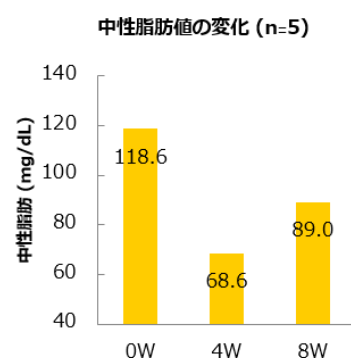
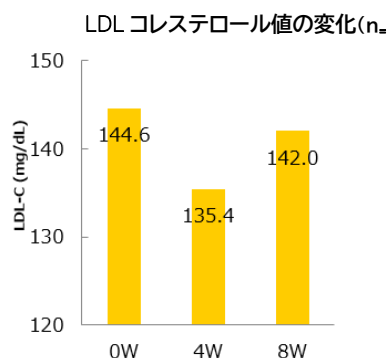
山岸先生は、糖尿病や肥満と老化の関係を、AGEs(終末糖化産物)の蓄積という観点から解説しました。AGEsはコラーゲンの性質や血管機能などに影響を及ぼし、さまざまな加齢性変化に関与すると考えられています。肌のシワやたるみとの関連に加え、紫外線による酸化ストレスと糖化が重なることで肌の老化が進む可能性について紹介しました。

●紅茶抽出液で AGEs の一種「MG-H1」の形成を抑制

続いて、紅茶ポリフェノールの抗糖化作用に関する研究を紹介しました。紅茶抽出液を用いた実験では、AGEs の一種であるメチルグリオキサール由来ヒドロキシミダゾロン(MG-H1)の形成を阻害する作用が示されたと説明しました。

●継続摂取試験で内臓脂肪や血中脂質に変化

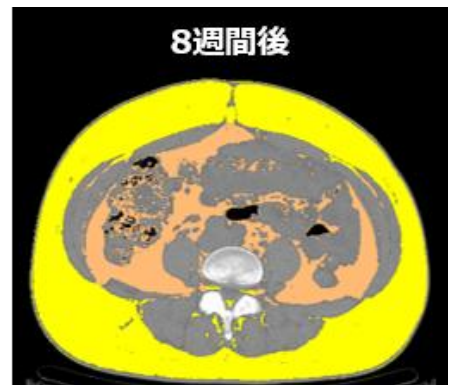
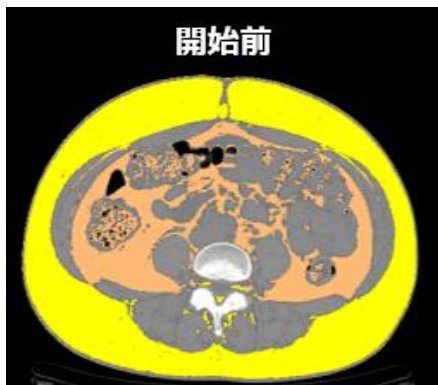
山岸先生は、紅茶ポリフェノールを含む紅茶を継続摂取した試験結果について、被験者5名のうち3名で内臓脂肪面積が減少し、LDL コレステロールや中性脂肪にも低下傾向がみられたことを紹介しました。紅茶ポリフェノールには、糖質の消化に関わる α -アミラーゼや α -グルコシダーゼの働きを抑える作用や、脂質の消化・吸収に影響を及ぼす可能性が報告されており、こうした作用が今回の結果に関与した可能性について解説しました。また、今回の結果は探索的なものであり、今後さらなる検証が必要であると述べました。



「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

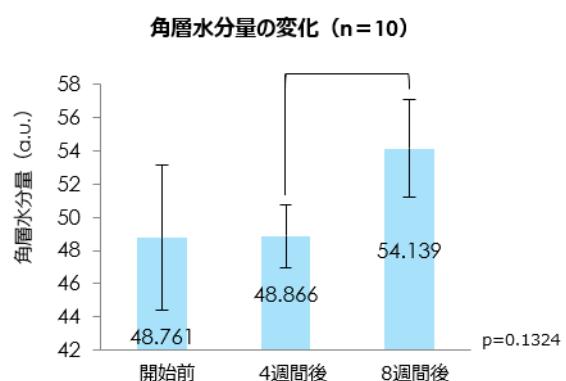
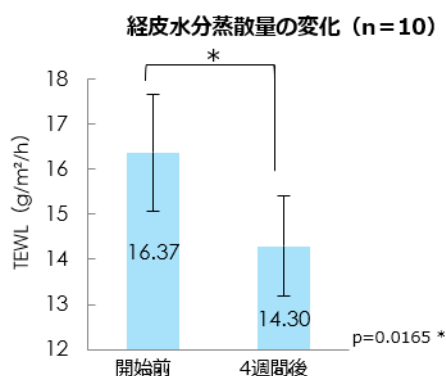
事務局：小野瀬（080-5896-3417）、本間

TEL：03-5786-6008 / MAIL：koucha-polyphenol.info@wellness-lab.org



●4 週後に経皮水分蒸散量が有意に低下、肌バリア機能への関与に期待

山岸先生は、紅茶ポリフェノールの継続摂取による肌指標の変化についても紹介しました。開始時と比較して4 週後には経皮水分蒸散量 (TEWL) が統計学的に有意に低下し、8 週後には角層水分量の増加傾向がみられました。これらの結果から、肌の水分保持やバリア機能への関与が示唆される一方、作用機序や有効性については今後の検証が必要と説明しました。



「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渡邊寛子先生



●秋冬の肌は、夏の紫外線の影響と乾燥した外気に注意

渡邊先生は、秋から冬にかけて増える肌の乾燥について、身体の内側と外側の両面から解説しました。夏に受けた紫外線の影響に加え、秋冬の湿度や気温の低下などが肌の乾燥を招きやすくなると説明。紫外線による酸化ストレスと糖化が肌に及ぼす影響にも触れました。肌を健やかに保つには、角層のバリア機能を維持し、水分が失われにくい状態を保つことが重要だと強調しました。

●紅茶ポリフェノールと肌バリア機能の関係を考察

渡邊先生は、今回の試験でみられた経皮水分蒸散量の低下や角層水分量の増加傾向を踏まえ、紅茶ポリフェノールが肌のバリア機能に関与する可能性について考察しました。また、肌のキメなどの画像評価結果にも触れ、肌環境との関連を解説しました。今後、さらなる研究によって、その作用機序が解明されることへの期待を示しました。

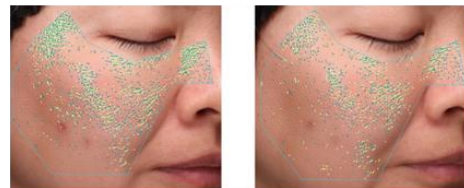
VISIA画像：客観的なシワの改善評価



開始前
個数：105

8週間後
個数：68

VISIA画像：客観的なキメの改善評価



開始前
個数：1774

8週間後
個数：1376

VISIA画像：客観的な毛穴の改善評価



開始前
個数：909

8週間後
個数：620

「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



テアフラビンやテアルビジンなど、紅茶の製造過程で生じる多様なポリフェノールは、その構造や働きに関心が寄せられています。

本ラボは、紅茶ポリフェノール研究の専門家に加え、さまざまな分野の医師・研究者とともに、紅茶ポリフェノールと健康に関する研究情報を発信しています。

◆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・発信を行ってまいります。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