



オリーブ葉茶の継続飲用が体格や糖・脂質代謝に及ぼす影響に関する探索的検討

オリーブ茶をご存じでしょうか。コンビニやスーパーマーケットではたまに見かけますが、その名の通り、オリーブの葉から抽出したお茶のことを言います。

日本でいう緑茶の様に、オリーブの生産が盛んな地中海沿岸諸国では古くからハーブティーや健康茶として愛飲されています。

今回のオルトメディコ通信では、オリーブ葉茶の飲用が体格や糖・脂質代謝に及ぼす影響について検証した論文をご紹介いたします。

引用：オリーブ葉茶の継続飲用が体格や糖・脂質代謝に及ぼす影響に関する探索的検討

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jsnfs/71/3/71_121/_pdf/-char/ja

コレステロール値が高めの40歳以上70歳以下の男女を対象に、オリーブ葉茶群と緑茶群の2群に分け、試験食品をそれぞれ12週間摂取しています。また、調査項目はTG(中性脂肪)、LDLコレステロール、HDLコレステロール、総コレステロール、血糖値、インスリン、身長、体重、BMI、腹囲を実施しています。

調査の結果、オリーブ葉茶を摂取した群では体重および腹囲の有意な減少が確認され、脂質代謝のうち、LDL-Cは介入前後で低下傾向を認め、HDL-Cは両群とも有意に低下しました。糖代謝のうち、血糖値高めの者と低めの者を層別解析した結果、血糖値が高めな被験者においてオリーブ葉茶摂取群では緑茶摂取群に比べ、優位に低下を示しました。

今回の結果より、脂質代謝に対しては有意な改善効果が得られなかったものの、体重および腹囲に軽度な減少効果が見られたことから、オリーブ由来のポリフェノール（オレウロペイン）が体格の変化に影響を与えていることが示唆されました。

オルトメディコでは様々なヒト試験の実施が可能です。お気軽にご相談ください。

試験一覧：<http://www.orthomedico.jp/clinical-trials-price.html>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させて頂きますので
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。