

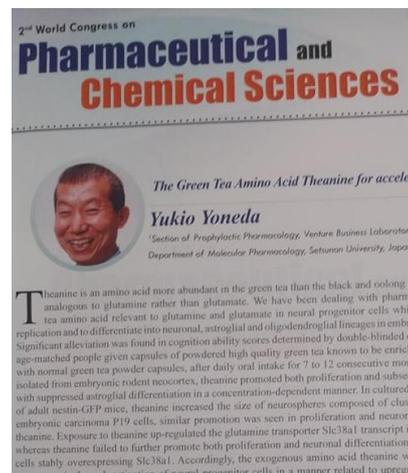
もっと知りたいニューロテアニン® vol.16

～ニューロテアニンの正しい理解と適切な使い方のために、わかりやすい情報をお届けします～

テアニンは海外でも注目の成分！

ニューロテアニンの開発者の米田幸雄先生は、7月の後半にイタリアで開催された2つの学会（ボローニャ・ローマ）で、それぞれ緑茶成分テアニンの神経新生効果について基調講演を行いました。

かなりの強行スケジュールで2つの都市を移動をしたようで、イタリアの国民性でお決まりの延着。ローマ会場到着後すぐの綱渡り講演だったそうです。テアニンは会場でも人気で、用意したサンプルが二日間ですべて無くなったほどで、講演中も終了後も質疑が活発でテアニンへの関心の高さを感じられたこと、サウジアラビア研究者の質問で、中東では紅茶よりも緑茶の方が人気が高いことを初めて知ったそうです。



テアニンのリラックス効果が専門医でも話題に

ニューロテアニンの発売から、その効果に注目する方々が増えています。認知症治療で著名な医師の一人である今野裕之先生は、ご自身の著書「ボケない人の最強の食事術」で、テアニンの効果を紹介されています。

本書の中では、テアニンがリラックス効果と認知症予防の点で有用であることが記されています。

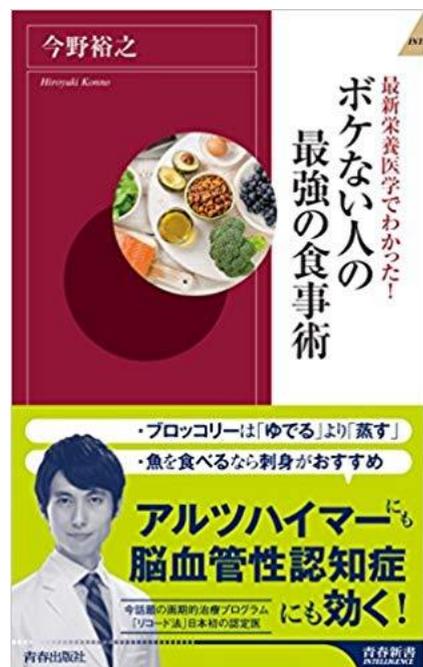
特にリラックス効果については、学術的な視点での解説とともに、ニューロテアニンを実際に使用している経験からの記述もあり、改めてテアニンの意味づけを理解する内容となっています。

少し紹介すると、ストレスによる不安や緊張を緩和するために使われる抗不安薬が副作用のひとつとして眠気が出ますが、テアニンを用いた人での実験では眠気に関する脳波が見られないことから、テアニンはリラックスしながら頭はさえているという理想的な状態を保つに役立ちそうであるとコメントされています。

また、個人的な経験として、先生ご自身もテアニンのサプリメントを服用してリラックスな状態を保ってるそうです。

そのほかにも、米田幸雄先生の研究発表にも触れて、認知症予防のためには、もう一つ「神経細胞を増やす」という新たな観点から認知症予防ができる可能性が出てきたことを紹介しています。

健康な人はリラックス効果が期待でき、ストレスや不安に伴う不眠を抱えている方には（薬物療法の副次的作用である睡眠導入作用ではなく）リラックス効果による睡眠効果が期待できます



（青春出版社 / 今野裕之 著）