

食と健康Lab

TOP > 食と健康Lab > テアニンのおはなし > 【第1回】テアニンでほっとひといき

テアニンのおはなし

【第1回】テアニンでほっとひといき ストレスフルな現代の生活に癒しを！

職場の人間関係、ご近所づきあい、介護や夫婦、親子関係といった家庭の問題・・・私たちのまわりには、ストレスの原因にあふれています。日常生活に悩みや不安を感じて過ごしている人がほとんどを占めることでしょう。テアニンはそんな日常におすすめできる、リラックス効果を有しています。

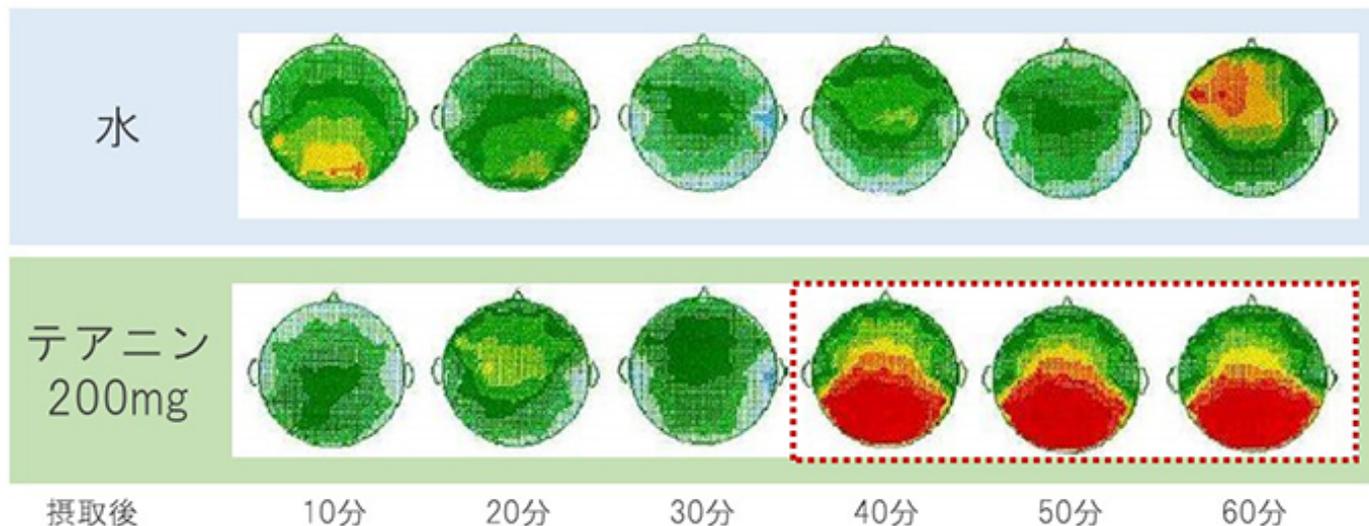
テアニンでリラックス！

心がゆったりした気分、リラックス状態に感じられたとき。それは脳に α 波が出ているときです。

α 波のほかに代表的な脳波として δ 波、 θ 波、 β 波が知られており、それぞれ深い睡眠状態、浅い睡眠状態、緊張の状態を表しています。今回は、テアニンのリラックス効果を見てみるために

・リラックス状態を表すα波に着目してみました。

<α波トポグラフィー>



脳波トポグラフィーでは、その脳波が強く表れているほど赤く、弱いほど緑色に表示されます。単に水を飲んだ後のα波トポグラフィーでは、α波の出現が見られませんでした。一方でテアニンを摂取すると、30分以降からα波が強く検出され、リラックスした状態であることがわかります。単なる水の摂取と比べると明らかな効果です。実際、テアニンを飲んだグループに感想を聞いてみると、

- 頭がすっきりしました
- イライラがおさまりました
- 気持ちが穏やかになりました
- いいアイデアが浮かんできます

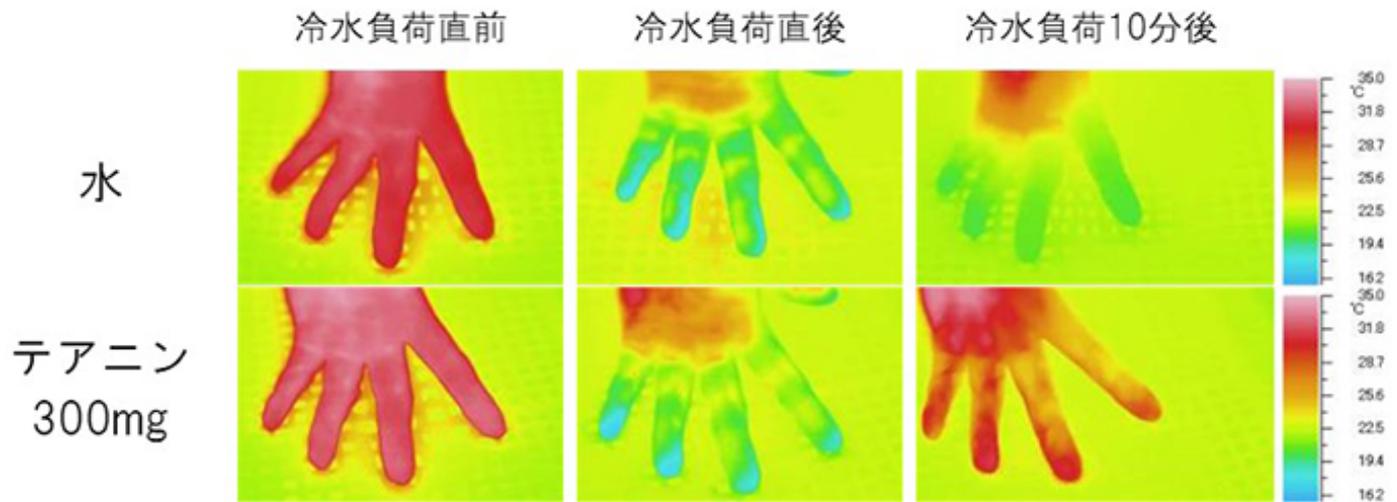
ストレス解消にはテアニンが効果的であること、この声だけでも十分に伝わってきます。

テアニンでココロもカラダもぽかぽかに！？

緊張した時、不安な時、手の先が冷たく感じる事、ありますよね。実際に寒かったり冷たいものを摂取したりする以外にも、そういった要因で自律神経が緊張すると、血管まで収縮して血液

の循環が悪くなり、血行不良から次第に冷えを感じるようになります。女性の2人に1人は冷え性に悩まされていると言われており、いつもさらされているストレスと相まって、慢性的にココロもカラダも冷え切っている人が多いとか。

<サーモグラフィー>



テアニンを飲んでリラックス状態、すなわち交感神経が抑えられる状態になれば、血管の収縮が抑えられ、血行がよくなると考えられます。実際、冷水負荷をかける試験においては、テアニンを飲んでおくと手の温度が10分で元通りになるという結果が得られています。「手がぼかぼかする」との声もあり、テアニンでココロもカラダもほんわか癒される、そんな効果が期待できますね。

[< 【はじめに】 テアニンって何？](#)

[【第2回】 テアニンで夜もぐっすり >](#)

[一覧へ >](#)

