



保健機能食品の概要 (HPより引用)

	栄養機能食品	特定保健用食品	機能性表示食品
対象品	ミネラル5種類、ビタミン12種類のいずれかの成分含む食品	食品全般	食品全般
機能性の評価者	—	国	企業
必要な手続き	国が設定した基準を満たせば表示可能	許可制	届出制
表示例	「ビタミンAは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です」	「食後の血糖値が気になる方に」「脂肪の吸収を抑える」	「花粉が気になる方の目や鼻の調子を整えます」「目の健康維持に役立ちます」

(注)機能性表示食品の対象は、アルコールなど一部例外あり
(出所)消費者庁、グローバルニュートリショングループ資料を基に本誌作成

機能性表示食品と特定保健用食品の相違 (HPより引用)

	機能性表示食品	特定保健用食品
機能性評価	事業者の責任で科学的根拠を届け出 (国の審査・許可不要)	国が審査し許可
評価方法	●臨床試験 ●研究レビュー	●臨床試験 (※最終製品で実施)
評価内容等の確認	届出・公開後に確認 (消費者庁、消費者団体等)	事前に確認
責任	事業者	国

帝京大学医学部臨床研究医学講座 大野 智

機能性を主体とした茶成分とその特性

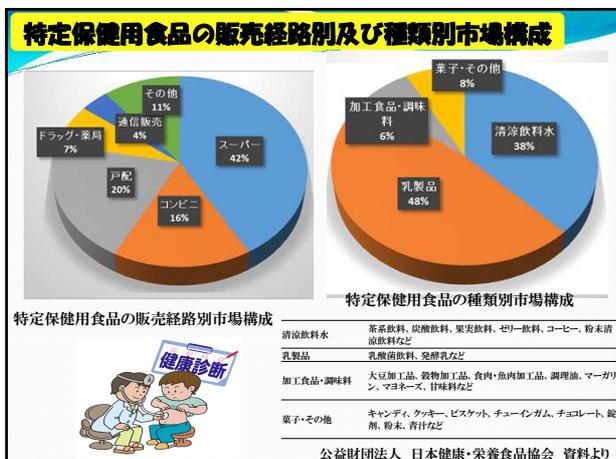
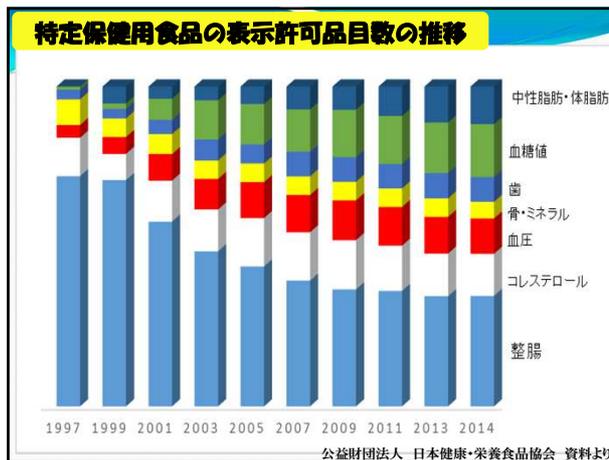
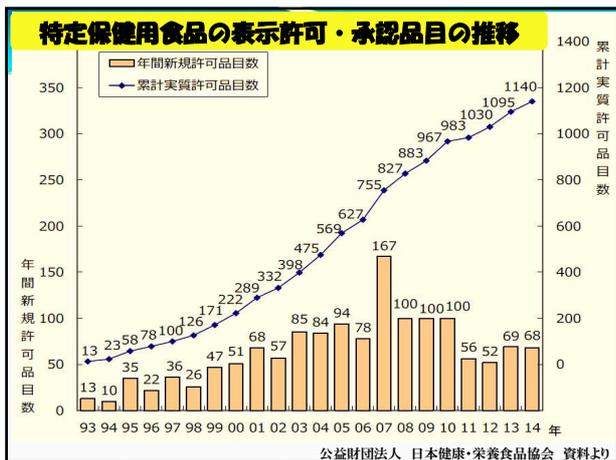
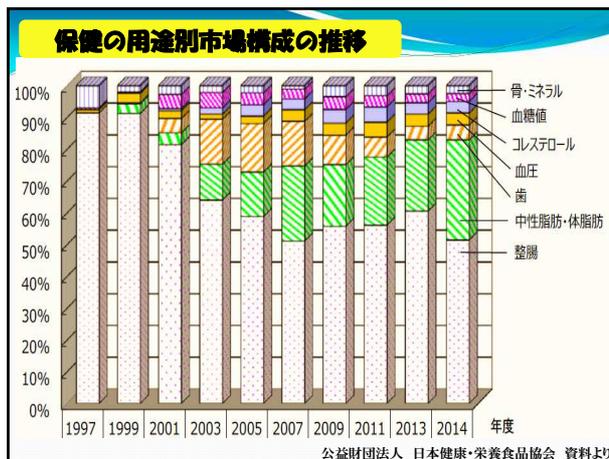
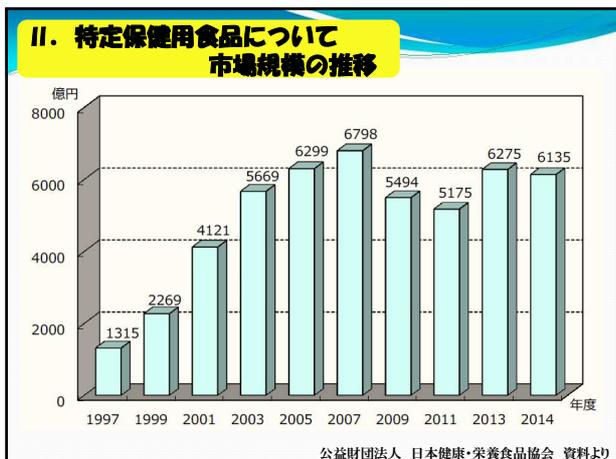
不溶性成分

- ☆食物繊維(20~30%): 便秘予防、大腸がん予防、心疾患予防
- ☆たんばく質(24%): 栄養
- ☆βカロテン(20mg%)
抗酸化、抗がん、抗糖尿病、抗心疾患、免疫活性
- ☆ビタミンE(25~70mg%)
抗酸化、抗がん、免疫活性
- ☆クロロフィル(0.80%)
がん予防、抗炎症、抗腫瘍、免疫活性

水溶性成分

- ☆カテキン類(10~18%): 抗酸化、抗菌、抗がん、生活習慣病予防、消臭、アレルギーなど
- ☆カフェイン(3~4%): 眠気防止、強心、二日酔い防止
- ☆フラボノール(0.6~0.7%): 抗酸化、抗がん、免疫活性
- ☆ビタミンC(200mg%): 抗酸化、免疫活性
- ☆ビタミンB(1.4mg%)
抗酸化、口内炎予防
- ☆サポニン(0.1%)
抗悪菌、抗腫瘍、免疫効果
- ☆テアニン(0.6~2%)
リラックス、血圧効果 などなど

茶はカテキンを始め多くの特異的な成分を含有し、それぞれ機能性をもつため、その機能性を活かした商品も数多く開発されている



茶を中心とした特定保健用食品の機能と成分

保健の用途	茶に係る成分	代表的な商品例
整腸	(オリゴ糖、乳酸菌、食物繊維)	
コレステロール	茶カテキン	カテキン緑茶
血圧	各種ペプチド	ペプチド茶
骨・ミネラル	(カルシウム、イソフラボン等)	
歯	茶ポリフェノール、緑茶フッ素	
血糖値	難消化デキストリン(※添加)	からだすこやか茶W、京優茶緑茶、健茶王、食事と一緒に十六茶、食事のおともに食物繊維入り紅茶、緑の力茶、食前茶
中性脂肪・体脂肪	茶カテキン、ウーロン茶重合ポリフェノール	伊右衛門特茶、ヘルシア緑茶、からだすこやか茶W、十六茶W、カテキン緑茶
整腸		コレステロール

公益財団法人 日本健康・栄養食品協会 資料より

茶を中心とした特定保健用食品例

血圧

血糖値

からだすこやか茶

香ばし風味

中茶

健康王

茶を中心とした特定保健用食品例

中性脂肪・体脂肪

黄金茶

黒烏龍茶

緑の搾茶

ヘルシア

特茶

茶を中心とした特定保健用食品例

最近では W効果の商品が出現

からだすこやか茶 W

カテキン緑茶

体脂肪コレステロール

カテキン烏龍茶

食後の糖の吸収を穏やかに!

食後の血中中性脂肪の上昇を穏やかに!

Ⅲ. 機能性表示食品について

食品の区分 (H. 28. 8)

生鮮品 1%

サプリメント 45%

その他 54%

食品の名称 (H. 28. 8)

果実	2
食用油	3
野菜	6
大豆加工品	6
レトルト食品	12
米煎餅	16
水産加工物	25
粉末飲料	30
発酵乳	36
菓子類	36
清涼飲料水	91
栄養補助食品	211

機能性のカテゴリーと成分

機能性別カテゴリー (H. 28. 8)

体脂肪を減らす	64
中性脂肪を抑える	54
お腹の調子を整える	48
血圧をサポート	44
目の機能をサポート	41
肌のうるおい	28
関節の動きをサポート	26
骨代謝の促進	19
ストレス緊張の緩和	18
血糖値の上昇を抑える	18
コレステロール値を改善	13
記憶の精度を高める	12
睡眠の質の向上	12
目や鼻の不快感を緩和	8
疲労感を軽減	6
体温を維持する	5
筋肉をつくる力をサポート	3
健康な肝臓の機能を維持	1

成分別TOP10 (H. 28. 8)

難消化デキストリン	60
DHA	47
EPA	41
インフラクトン	41
GABA	37
ピオフィスチン	36
ルテイン	26
L-テアニン	16
グルコサミン	16
酢酸	16

茶における機能性成分と食品区分

機能性成分別カテゴリー (H. 28. 8)

テアニン	12
難消化デキストリン	8
メチル化カテキン	7
モノグルコシルヘスペリジン	2
GABA	1
EGCG	1
ガレート型カテキン	1
ピペリン	1

茶に限定した食品区分 (H. 28. 8)

粉末茶 15%

サブプリメント 33%

ペットボトルなど飲料 43%

ティーバッグ 9%

モノグルコシルヘスペリジンは、近年流行っている中性脂肪を下げる働きのあるポリフェノールの一種です。ヘスペリジンは、オレンジなどの柑橘類全般に含まれているポリフェノールであり、ビタミンDと言われます。

ピペリン (英: piperine) は、アルカロイドに分類され、ブラックペッパーの辛みのもととなっている成分である。この化合物は伝統医学や食虫薬の用途にも用いられてきた。

茶における機能性表示食品（平成28年3月31日分まで）						
1	食事の生茶	キリンビバレッジ株式会社	緑茶（清涼飲料水）	難消化性デキストリン	食事から摂取した脂肪の吸収を抑えて排出を増加させるとともに、糖の吸収をおおやかにするため、食後の血中中性脂肪や血糖値の上昇をおだやかにする	2015/4/11
	デアニン	森下仁丹株式会社	デアニン含有食品	レデアニン	作業などに由来する緊張感を軽減する	2015/5/6
	デアニンの働きで、健やかな眠りをサポートするむぎ茶	株式会社伊藤園	麦茶（インスタント麦茶）	レデアニン	夜間の健やかな眠りをサポート	2015/5/18
	べにふうき緑茶ティーバッグ	JAがこしま茶業株式会社	煎茶	メチル化カテキン	ハウスダストやほこりなどによる目や鼻の不快感を軽減	2015/6/21
	アサヒ めめはな茶	アサヒ飲料株式会社	清涼飲料水（大麦入り緑茶）	メチル化カテキンおよびカロカチキン	ほこりやハウスダストによる目や鼻の不快感を軽減	2015/7/2
	サンフェン E G C g カプセル	株式会社タイヨーラボ	サンフェン E G C g イーシューカプセル	エヒカカチキンカレート（E G C g）	エネルギーとして脂肪を消費しやすくする	2015/7/14
	ほっと食事の生茶	キリンビバレッジ株式会社	緑茶（清涼飲料水）	難消化性デキストリン（食物繊維）	食事から摂取した脂肪の吸収を抑えて排出を増加させるとともに、糖の吸収をおおやかにするため、食後の血中中性脂肪や血糖値の上昇をおだやかにすることが報告されています。さらに、おなかの調子を整えることも機能されています	2015/8/12
	サンデアニン200	株式会社タイヨーラボ	レデアニン含有加工食品	レデアニン	起床時の疲労感や眠気を軽減する。一過性の作業にともなうストレスをやわらげる	2015/8/23
	お〜いお茶 日本玄米茶（げんまいちや）	株式会社伊藤園	清涼飲料水	難消化性デキストリン（食物繊維）	食事から摂取した脂肪の吸収を抑えて排出を増加させるとともに、糖の吸収をおおやかにするため、食後の血中中性脂肪や血糖値の上昇を抑える機能	2015/8/26

15	ヘルシープラス さらさらむぎ茶	株式会社伊藤園	清涼飲料水	モノグルコシルヘスベリジン	気温や室内温度が低い時などの健やかな血圧（末梢血圧）を保ち、体温（末梢体温）を維持する。血中の中性脂肪が気になる方の中性脂肪を減らす	2015/9/13
11	お〜いお茶 選りさら	株式会社伊藤園	清涼飲料水	モノグルコシルヘスベリジン	気温や室内温度が低い時などの健やかな血圧（末梢血圧）を保ち、体温（末梢体温）を維持する。血中の中性脂肪が気になる方の中性脂肪を減らす	2015/9/13
12	快眠サプリ	オリヒロブランド株式会社	デアニン含有加工食品	デアニン	朝目覚めたときの疲労感を軽減する	2015/10/1
13	お〜いお茶 日本玄米茶350	株式会社伊藤園	清涼飲料水	難消化性デキストリン（食物繊維）	おなかの調子を整える機能と、食事から摂取した脂肪の吸収を抑えて、食後の中性脂肪の上昇を抑える	2015/10/18
14	デアニ	株式会社タイヨーラボ	レデアニン含有加工食品	レデアニン	夜間の良質な睡眠（起床時の疲労感や眠気を軽減）をサポートする	2016/1/14
15	快眠Q	株式会社プロダクト	レデアニン含有食品	レデアニン	起床時の疲労感や眠気を軽減する	2016/2/4
	リフレのくっすりずむ	株式会社リフレ	レデアニン含有加工食品	レデアニン	すっきりとした目覚めと起床時の眠気の軽減・疲労感の回復に役立つ。するとともに、一過性の作業などによるストレス（精神負荷）を和らげる	2016/2/22
17	デアニータプレットT	株式会社東洋新薬	デアニン加工食品	レデアニン	朝やかなり疲れたら、翌朝起床時の疲労感（眠れやだるさの感覚）を軽減する	2016/3/6
16	デアニータ快眠Q	株式会社全日本通販	レデアニン含有加工食品	レデアニン	夜間の健やかな眠り（起床時の疲労感や眠気を軽減）をサポートする機能。一過性の作業によるストレスをやわらげる機能	2016/3/13
18	FREEE（フリー） Tea（ティー）	フツカサッポロフード&ビバレッジ株式会社	紅茶飲料	GABA	デスクワークに伴う一時的な精神的ストレスを緩和する	2016/3/27
20	キリン サプリレモン	キリンビバレッジ株式会社	清涼飲料水	デアニン（レデアニン）クエン酸	心身の熱帯地からなる暑熱環境により発生する一過性のストレスを軽減する。日常生活や運動後の疲労感を軽減	2016/3/28

21	ネナイト	アサヒフード&ヘルシア株式会社	レデアニン加工食品	レデアニン	睡眠の質を高めること（起床時の疲労感や眠気を軽減すること）	2016/3/30
22	血圧が高めの方の健康緑茶	大正製薬株式会社	粉末清涼飲料	ヒツ由来ペリリン	血圧が高めの方の血圧を改善し、正常な血圧を維持	2016/3/30
23	食事の時の緑茶	日本茶業株式会社	緑茶（清涼飲料水）	難消化性デキストリン（食物繊維）	食後の血中中性脂肪や血糖値の上昇をおだやかにする	2016/4/27
24	べにふうきティーバッグ	株式会社荒畑園	煎茶	メチル化カテキン	ハウスダストやほこりなどによる目や鼻の不快感を軽減する	2016/5/24
25	べにふうき粉末茶	株式会社荒畑園	粉末茶	メチル化カテキン	ハウスダストやほこりなどによる目や鼻の不快感を軽減する	2016/5/24
26	べにふうきスティックタイプ	株式会社荒畑園	粉末茶	メチル化カテキン	ハウスダストやほこりなどによる目や鼻の不快感を軽減する	2016/5/24
27	食事のおともに緑茶	株式会社エルビ	清涼飲料水	難消化性デキストリン（食物繊維）	食事の脂肪や糖分の吸収を抑える	2016/7/1
28	食事のおともに烏龍茶	株式会社エルビ	清涼飲料水	難消化性デキストリン（食物繊維）	食事の脂肪や糖分の吸収を抑える	2016/7/1
29	まるごと健康粉末茶 選りみどり	株式会社伊藤園	緑茶（粉末茶）	カレート型カチキン	体脂肪を減らす機能や、LDLコレステロールを減らす機能	2016/7/1
30	神戸産産地 かるが緑茶	高永貿易株式会社	緑茶（清涼飲料水）	難消化性デキストリン（食物繊維）	食事から摂取した脂肪の吸収を抑えるとともに、糖の吸収をおだやかにし、食後の血糖値の上昇を抑える。おなかの調子を整える	2016/7/15
31	まるごと健康粉末茶 べにふうき	株式会社伊藤園	粉末茶	メチル化カテキン	ほこりやハウスダストなどによる目や鼻の不快感を軽減する	2016/7/19
32	天候の健康 べにふうき緑茶ティーバッグ	森永製薬株式会社	煎茶	メチル化カテキン	ハウスダストやほこりなどによる目や鼻の不快感を軽減する	2016/8/8
33	熟すやナイト	井藤漢方製薬株式会社	レデアニン含有食品	レデアニン	朝目覚めたときの疲労感を軽減する。一過性の作業などによる精神的なストレスをやわらげる	2016/8/10

べにふうき緑茶 ティーバッグ(HPより引用)



JAがこしま茶業株式会社

機能性関与成分名
メチル化カテキン

表示しようとする機能性
本品には、メチル化カテキンが含まれます。メチル化カテキンは、ハウスダストやほこりなどによる目や鼻の不快感を軽減することが報告されています

当該商品が想定する主な対象者
ハウスダストやほこりなどにより、目や鼻に不快感を有している成人男女

摂取量の目安
1日当たり3包9g、1日当たりメチル化カテキンで**34mg**

摂取方法
大きめのマグカップに1包入れ、熱湯を150〜180ml注いで、2分間ティーバッグを上下に良く振って抽出してから飲んでください

べにふうき緑茶 三種類が受理(HPより引用)



荒畑園（静岡県牧之原市）

機能性関与成分名
メチル化カテキン

表示しようとする機能性
ハウスダストやほこりなどによる目や鼻の不快感を軽減することが報告されています

当該商品が想定する主な対象者
ハウスダストやほこりなどにより、目や鼻に不快感を有している成人男女

摂取量の目安 1日当たり
スティックタイプ2.4g（スティック4本）
粉末茶2.4g（付属のスプーン8杯分）
ティーバックタイプ9g（ティーバック3包）

静岡県経済連でも 申請を準備中

商品名
静岡粉末茶？

機能性関与成分名
茶カテキン？

表示しようとする機能性
体脂肪や肥満関係？

カテキンにはこれまでに多くの研究実績があり、また総説論文も多い。



案
カテキン含有量〇〇mg。1日当たり3本の粉末茶入りスティックをお湯または水に溶かして飲用していただく