

茶葉ポリフェノールが

多く含まれる食材

大腸ポリープを抑え、大腸がんを防ぐ 茶葉ポリフェノール



緑茶

茶葉ポリフェノールは緑茶の渋み成分で、主要な茶葉ポリフェノールは4種類

て、1年後のポリープの再発率が半分以下に抑えられたといえます。

**多方面から腸壁の変性を
食い止める緑茶パワー**

用を通じて、細胞の自然死（アポトーシス）などを誘導し、大腸がんを前段階で未然に抑えると考えられます。

大腸ポリープに対する緑茶ポリフェ

ノールの効果は、多方面から発揮されると考えられます。まず、緑茶ポリフェ

ノールは、細胞の増殖に関わるガストリンというホルモンを抑えます。加え

て、発がんの要因となる活性酸素を消去したり、発症刺激を防御したり、炎症を抑える作用もあります。

茶葉ポリフェノールは、こうした作

緑茶に含まれる茶葉ポリフェノール（緑茶カテキン）には、大腸がんの元になる大腸ポリープを抑える働きがあることが確認されています。

大腸ポリープを内視鏡で切除した人たちに茶葉ポリフェノールを毎日摂ってもらったところ、茶葉ポリフェノールを摂っていなかった人たちに比べ

摂り方のポイント！

- ◎ 緑茶葉を使った料理、抹茶もおすすめ
- ◎ 抽出時間が長いほど、茶葉ポリフェノールが増大

効能
チェック！

- ☑ 大腸ポリープの発生を抑える
- ☑ 細胞の増殖に関わるホルモンを抑制
- ☑ 発がん危険因子の活性酸素を消去