

作成番号:0278

一般社団法人 日本侵襲医療安全推進啓発協議会 「会員向けメールマガジン」

号数:2025-278

\*\*\*\*\*

内容:緑茶、番茶、ウーロン茶、紅茶の摂取頻度とスギ花粉症との関係

出典:Relationship between tea intake and cedar pollen allergy: a population-based cross-sectional study.

Journal of nutritional science. 2025;14;e2. pii: e2. doi: 10.1017/jns.2024.96. eCollection 2025.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39943933/>

\*\*\*\*\*

緑茶は、カテキンなどの抗酸化作用による抗炎症効果によって、アレルギー症状に効果があると考えられているが、大規模な疫学研究は限られている。今回、順天堂大学の研究者らは、日本人の大規模疫学コホートにおいて、緑茶、番茶、ウーロン茶、紅茶の摂取頻度とスギ花粉症との関係を検討し、Journal of Nutritional Science 誌 2025 年 1 月 10 日号に報告した。

2013～15年に募集した宮城県および岩手県に住む40歳以上の約6万人において、血液検査によるスギ花粉抗体値を測定され、自記式質問票によるお茶の摂取頻度に回答した16,623人のデータを用いた。ロジスティック回帰モデルにより、摂取頻度(週1回未満、週1～6回、1日1杯以上の3群に分類)と血清中のスギ花粉特異的IgE値(ルミカウント0～1.39:陰性、1.40以上:陽性)との関連を解析した。緑茶について、1日1杯以上は週1回未満を基準としてスギ花粉特異的IgE陽性の調整オッズ比が0.81(95%信頼区間:0.70～0.94、 $p < 0.01$ )であった。緑茶以外では摂取頻度とスギ花粉特異的IgEとの間に統計学的に有意な関連は認められなかった。

お茶、とくに緑茶を1日1回以上習慣的に摂取すると、スギ花粉特異的IgE陽性の可能性が低下することがわかった。

**Table 2.** Odds ratios for positive serum cedar pollen-specific IgE by frequency of tea intake

|                                                   | Number of negative cases* | Number of positive cases* | Univariate analysis |       | Multivariate analysis            |       |                                  |       |
|---------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------|-------|----------------------------------|-------|----------------------------------|-------|
|                                                   |                           |                           | OR (95% CI)         | p     | Model 1 <sup>†</sup> OR (95% CI) | p     | Model 2 <sup>‡</sup> OR (95% CI) | p     |
| Types of tea and frequency of intake <sup>§</sup> |                           |                           |                     |       |                                  |       |                                  |       |
| Green tea                                         | 9,308                     | 7,315                     |                     |       |                                  |       |                                  |       |
| Group 1                                           | 1,663                     | 1,629                     | 1.00 (reference)    |       | 1.00 (reference)                 |       | 1.00 (reference)                 |       |
| Group 2                                           | 2,535                     | 2,217                     | 0.89 (0.82–0.98)    | 0.13  | 0.93 (0.85–1.01)                 | 0.11  | 0.94 (0.80–1.10)                 | 0.40  |
| Group 3                                           | 5,110                     | 3,469                     | 0.70 (0.69–0.75)    | <0.01 | 0.82 (0.76–0.90)                 | <0.01 | 0.81 (0.70–0.94)                 | <0.01 |
| Coarse tea                                        | 8,892                     | 7,090                     |                     |       |                                  |       |                                  |       |
| Group 1                                           | 4,189                     | 3,536                     | 1.00 (reference)    |       | 1.00 (reference)                 |       | 1.00 (reference)                 |       |
| Group 2                                           | 2,398                     | 2,018                     | 1.00 (0.93–1.07)    | 0.34  | 1.01 (0.94–1.09)                 | 0.74  | 1.08 (0.95–1.23)                 | 0.26  |
| Group 3                                           | 2,305                     | 1,536                     | 0.79 (0.73–0.85)    | <0.01 | 0.90 (0.83–0.97)                 | <0.01 | 1.02 (0.87–1.19)                 | 0.86  |
| Oolong tea                                        | 7,331                     | 6,202                     |                     |       |                                  |       |                                  |       |
| Group 1                                           | 4,496                     | 3,915                     | 1.00 (reference)    |       | 1.00 (reference)                 |       | 1.00 (reference)                 |       |
| Group 2                                           | 2,204                     | 1,831                     | 0.95 (0.89–1.03)    | 0.22  | 0.95 (0.88–1.03)                 | 0.22  | 1.06 (0.93–1.21)                 | 0.36  |
| Group 3                                           | 631                       | 456                       | 0.83 (0.73–0.94)    | <0.01 | 0.85 (0.73–0.97)                 | 0.02  | 1.00 (0.78–1.26)                 | 0.34  |
| Black tea                                         | 6,886                     | 5,962                     |                     |       |                                  |       |                                  |       |
| Group 1                                           | 4,702                     | 4,075                     | 1.00 (reference)    |       | 1.00 (reference)                 |       | 1.00 (reference)                 |       |
| Group 2                                           | 1,734                     | 1,537                     | 1.02 (0.94–1.11)    | 0.58  | 1.04 (0.96–1.13)                 | 0.39  | 1.07 (0.92–1.23)                 | 0.39  |
| Group 3                                           | 450                       | 350                       | 0.90 (0.78–1.04)    | 0.15  | 0.95 (0.82–1.10)                 | 0.51  | 1.27 (0.95–1.70)                 | 0.10  |

OR, odds ratio, 95% CI; 95% confidence interval.

\*Participants with serum cedar pollen-specific IgE values (LC) of 0 to 1.39 were considered 'negative cases' and those with LC values above 1.40 were considered 'positive cases'.

<sup>†</sup>Model 1 was adjusted for age (<65 years, ≥65 years) and sex (male, female).

<sup>‡</sup>Model 2 was adjusted for age (<65 years, ≥65 years), sex (male, female), BMI (<25, ≥25), alcohol intake (daily, not daily), smoking (lifetime cumulative smoking of ≥100 cigarettes, <100 cigarettes), physical activity (≥1 time/week for walking, <1 time/week for walking), sleep duration (6–7 hours/day, <6 hours and ≥8 hours/day), and medication use (hypertension, dyslipidemia, diabetes).

<sup>§</sup>Three categories of tea intake frequency: Group 1, less than once a week; Group 2, 1–6 times a week; Group 3, more than once a day.