

項目	内容
名称	プーアール茶、プーアル茶、ポーレイ茶 [英]Pu-er tea、Pu-erh tea、Pu'er tea、Pu'erh tea、Po-rei tea、Chinese black tea [学名]Camellia sinensis (L.) Kuntze、Camellia sinensis var. assamica (Mast.) Kitam.
概要	プーアール茶は中国雲南省南部を原産とする中国茶の一種。茶を日光で乾燥させた後、加熱処理した生茶をAspergillus属などの微生物によって発酵させる後発酵茶で、黒茶（ハイチャ）、微生物発酵茶などとも呼ばれる。生茶を長期間、自然発酵させた茶をプーアール熟茶という。緑茶や烏龍茶と比較して、加工工程で遊離のカテキン類より変化した重合カテキン、タンニンの加水分解やガレート型カテキンからの遊離による没食子酸が豊富である。
法規・制度	<b>■ 食薬区分</b> ・チャ（アッサムチャ/プーアルチャ/フジチャ/リョクチャ）茎、葉、葉の精油、花（蕾を含む）：「医薬品的効能効果を標ぼうしない限り医薬品と判断しない成分本質（原材料）」に該当する。

成分の特性・品質	
主な成分・性質	<ul style="list-style-type: none"> <li>・緑茶や烏龍茶と比較して、総カテキン含量が著しく少なく、没食子酸が豊富である (101)。</li> <li>・加工工程で遊離型カテキン類が減少し、重合カテキン (テアフラビン、テアルビジン、テアブラウニンなど) の含有量が増加する (102)。</li> <li>・フラボノイド (ケルセチン、ケンフェロール、ミリセチンなど)、アルカロイド (カフェイン、テオブロミン、テオフィリンなど) を含む (102)。</li> </ul>
分析法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プーアール茶に含まれるカテキン類、没食子酸、メチルキサンチン類 (カフェイン類) をHPLCにより同時分析した報告がある (101)。</li> <li>・プーアール茶 (生茶、熟茶) に含まれるカテキン類、没食子酸、テオブロミン、カフェインをHPLCで分析した報告がある (<a href="#">PMID:21793506</a>)。</li> </ul>
有効性	
循環器・呼吸器	<p><b>RCT : 国内</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・境界型高コレステロール血症患者47名 (試験群25名、平均62.7±1.4歳、日本) を対象とした二重盲験無作為化プラセボ対照試験において、プーアール茶抽出物 333 mg×3回/日、3ヶ月間摂取させたところ、血中脂質 (TC、LDL-C) の低下が認められた (<a href="#">PMID:19083445</a>)。</li> </ul>
消化系・肝臓	調べた文献の中に見当たらない。
糖尿病・内分泌	<p><b>RCT : 国内</b></p> <p>【機能的表示食品】健康な成人17名 (29~64歳、日本) を対象とした二重盲検クロスオーバー無作為化プラセボ対照試験において、米飯200 gとともにプーアール茶抽出物粉末2 g (ポリフェノール 18 mg没食子酸当量含有) を単回摂取させたところ、食後血糖 (60分、90分、120分およびAUC) の低下が認められた (103)。</p>
生殖・泌尿器	調べた文献の中に見当たらない。
脳・神経・感覚器	調べた文献の中に見当たらない。
免疫・がん・炎症	調べた文献の中に見当たらない。
骨・筋肉	調べた文献の中に見当たらない。
発育・成長	調べた文献の中に見当たらない。
肥満	<p><b>RCT : 国内</b></p> <p>【機能的表示食品】過体重の成人36名 (試験群18名、平均52.2±2.8歳、日本) を対象とした二重盲験無作為化プラセボ対照試験において、食事の前にプーアール茶抽出物粉末333 mg (没食子酸2.9%以上含有) ×3回/日を12週間摂取させたところ、体重およびBMI、CT測定による内臓脂肪面積が低下した (<a href="#">PMID:21745623</a>)。</p>
その他	調べた文献の中に見当たらない。

ヒ  
ト  
で  
の  
評  
価

参考文献

- (30) 「医薬品の範囲に関する基準」(別添1、別添2、一部改正について)  
(101) *J. Agric. Food Chem.* 1998;46(9):3635-42.  
(102) *Food Res Int.* 2013;53:608-18.  
[\(PMID:21793506\) \*J Agric Food Chem.\* 2011 Aug 24;59\(16\):8754-60.](#)  
[\(PMID:18455823\) \*Int J Food Microbiol.\* 2008 May 31;124\(2\):199-203.](#)  
[\(PMID:19439385\) \*Int J Food Microbiol.\* 2009 Jun 30;132\(2-3\):141-4.](#)  
[\(PMID:19083445\) \*Nutr Res.\* 2008 Jul;28\(7\):450-6.](#)  
[\(PMID:21745623\) \*Nutr Res.\* 2011 Jun;31\(6\):421-8.](#)  
[\(PMID:21134434\) \*J Ethnopharmacol.\* 2011 Mar 8;134\(1\):156-64.](#)  
[\(PMID:22710291\) \*J Ethnopharmacol.\* 2012 Aug 1;142\(3\):836-44.](#)  
[\(PMID:20028013\) \*J Agric Food Chem.\* 2010 Jan 27;58\(2\):1350-8.](#)  
(22) メディカルハーブ安全性ハンドブック 第2版 東京堂出版 林真一郎ら 監訳