

# 紅茶の香りが自律神経に及ぼす影響

健康デザイン学科 4A 氏名：森内 悠可 指導：池田尚子

## 緒言

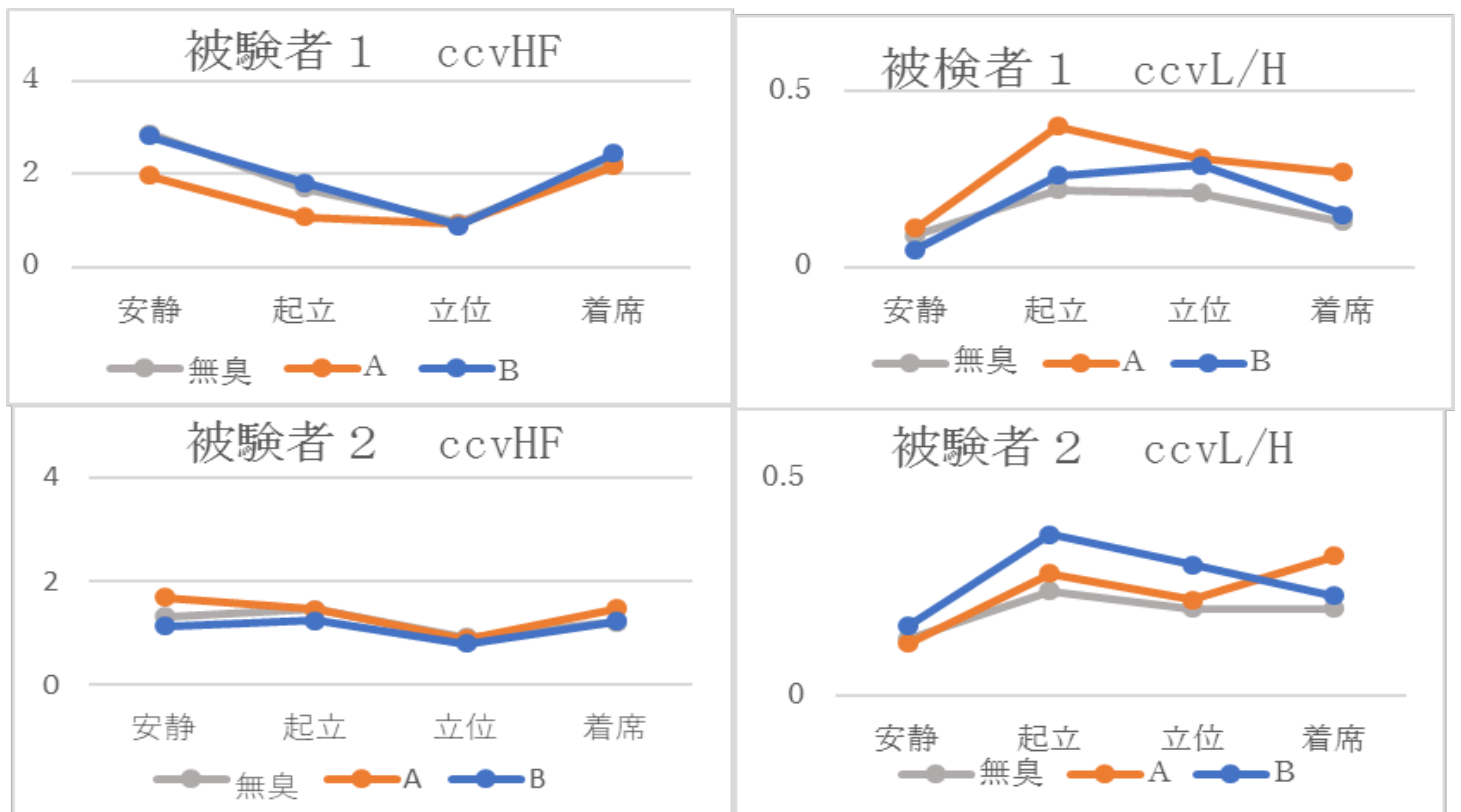
紅茶の中の食品由来の機能性成分としてL-テアニンやGAVAがリラックス効果及び睡眠改善効果として報告されている。しかし、紅茶によるリラックス効果及び睡眠改善効果は明らかにされていない。そこで本研究では、紅茶の香りが自律神経に及ぼす影響を検討することとした。

## 方法

自律神経機能診断装置は、交感神経、副交感神経のバランスを評価する装置である。この装置を使用し、ラベンダーの香りおよびベルガモットの香りが自律神経に及ぼす影響について検討した。アンケート調査は香水の嗜好や香水のメーカー、生活習慣に関するアンケートを実施した。

## 結果

(A：ラベンダー、B:ベルガモット、ccvHF:副交感神経活動、ccvL/H：交感神経活動)



## 考察

被験者1のベルガモットはラベンダーに比し、ccvHFが優位に働いた。被験者2は、ccvHFの顕著な働きは見られないもののccvH/Lの抑制が見られた。また、アンケート結果から被験者1がベルガモットに肯定的な意見であったことや日常的にベルガモットを含んだ香水を身につけていることから、被験者1はラベンダーに比し、ベルガモットが交感神経を抑制し副交感神経を高めることからリラックス効果を得られる可能性が示唆された。このことから、ベルガモットはラベンダーと同様にccvHFの働きを上昇させる可能性が考えられる。今後は対象人数を増やし、性周期の影響も視野に入れて、研究に取り組む必要があると考えている。