

令和 8 年 2 月 26 日  
国立大学法人 浜松医科大学  
聖隷クリストファー大学

## 緑茶の摂取量が多いほど幸福感が高い？

～1 か月に会う友人の人数も重要な役割を果たしていた～

### <研究成果のポイント>

- 緑茶の摂取量、ソーシャル・キャピタル、幸福感の三者の関係を同時に検討した、世界で初めての研究です。
- ソーシャル・ネットワークのサイズ（1 か月に会う友人の人数）が緑茶の摂取量と幸福感の関連において、重要な役割を果たしていることが示されました。
- ソーシャル・ネットワークの影響を含む様々な要因を調整したうえで、緑茶の摂取量と幸福感の関連を検討しています。
- 緑茶の摂取量と幸福感との関連のうち、約 3 割は友人の人数による間接効果という結果でした。
- 大規模なサンプルを用いていることは、本研究の重要な特徴の一つです。
- 医学部博士論文の研究の成果です。

※本研究成果は、国際学術誌「Scientific Reports」に日本時間 2025 年 11 月 21 日に公表されました。

### <概要>

浜松医科大学医学部健康社会医学講座博士課程の柴田めぐみ（吉里心希）（研究当時、現：聖隷クリストファー大学助教）および同講座の尾島俊之教授、東京科学大学の相田潤教授は、緑茶の摂取、ソーシャル・キャピタル<sup>\*1</sup>、幸福感<sup>\*2</sup>の三者の関係を同時に検討する世界で初めての研究をしました。その結果、緑茶の摂取量が多いほど幸福感が高い傾向が明らかとなりました。この研究の成果は、Springer Nature 社の国際学術誌「Scientific Reports」オンライン版にて、2025 年 11 月 21 日に公開されました。

### <研究の背景>

幸福は人間生活における重要な要素であり、これまでに多くの研究が行われてきました。日本は健康長寿国として知られている一方で、高齢者の幸福感は必ずしも高くないことが報告されています。先行研究では、ソーシャル・キャピタルの質が幸福感に有意な影響を及ぼすことが示されています。さらに、ソーシャル・キャピタルを活用する場面において緑茶を飲む機会が多いことも報告されています。日本では、幼少期から日常的に緑茶を飲む習慣があり、緑茶は家族の団らんや友人・知人をもてなす際に欠かせない飲み物です。このような文化的背景から、ソーシャル・キャピタルを介した交流の中で緑茶を摂取する機会が多いと考えられます。本研究では、他の茶類と比較して日本の高齢者における摂取頻度が高く、また「もてなし」としての長い歴史を有することから、緑茶に着目しました。緑茶はその味覚のみならず、香りも人間の記憶や本能と強く結びついていることが示されており、一緒に緑茶を飲む楽しさや幸福感を想像するブルースト効果や、緑茶をよく飲む人は精神的な苦痛を経験する可能性が低いという研究結果もありました。以上のことから、日本文化に広く根付いた価値観は、高齢者にとって持続的で安定した相互的な幸福感を育む傾向があり、また、地域社会における支援が重要な役割を果たしていることが示唆されます。しかしながら、緑茶摂取、ソーシャル・ネットワーク<sup>\*3</sup>、幸福感の三者の関連を同時に検討した研究はこれまでに報告されていません。そこで、本研究の目的は、ソーシャル・ネットワークのサイズとの

関係を調整したうえで、緑茶の摂取量と幸福感との関連を明らかにすることでした。

### <研究手法・成果>

本研究には「日本老年学的評価研究 (Japan Gerontological Evaluation Study : JAGES)」の 2016 年調査データを用いました。39 自治体に居住する 65 歳以上の 34,567 人を対象に質問票を郵送し、日常生活動作 (ADL) が自立していた 19,634 人を研究対象としました。そのうち、変数に欠損値があった 4,519 人 (23%) を除外した後、15,115 人を最終的な研究対象としました。参加者は 1~10 の尺度で幸福感を自記式質問票に回答しました。10 が最も幸福感が高く、1 が最も幸福感が低いことを示しています。このスコアは連続変数として扱われ、多変量線形回帰分析において使用しました。緑茶の摂取量を独立変数として用いました。緑茶の摂取量は、「1 日あたりに飲む緑茶の杯数」(<1、1、2-3、または  $\geq 4$  杯/日) を尋ねることで評価しました。これらのカテゴリ変数は、多変量線形回帰分析において使用しました。さらに、緑茶摂取量とソーシャル・ネットワークのサイズとの交互作用を検討するために、両者の交互作用項を作成しました。「ソーシャル・ネットワークのサイズ (1 か月に会う友人の数 : 0、1-2、3-5、6-9、10 人以上)」については、JAGES 質問票で用いられた項目と同じものを使用しました。本研究では、緑茶の摂取量、ソーシャル・キャピタル、幸福感の三者の関係を同時に検討する世界で初めての研究をしました。1 か月あたりに会う友人数が 10 人以上の割合は、幸福感 0~8 の高齢者では低い水準でしたが、幸福感 9~10 の高齢者では 46.2% でした。友人数 (ソーシャル・ネットワークの大きさ)、緑茶の摂取量、性別、年齢、学歴、所得を共変数に含めた解析では、1 日 4 杯以上飲む群では幸福感が有意に高く、友人に会う数が多いほど幸福感が高く統計的に有意に関連していました。さらに、他の交絡因子を調整した Model において、緑茶を飲まない群と比較して、1 日 4 杯以上飲む群では幸福感が平均 0.23 ポイント高い値を示しました (95%信頼区間 : 0.02-0.45,  $p = 0.032$ )。ソーシャル・ネットワークの大きさ (1 か月間に友人に会う頻度) を媒介変数とした解析では、総効果 (TE) は 0.228 (95%CI : 0.15-0.31,  $p < 0.001$ )、間接効果 (NIE) は 0.067 (95%CI : 0.05-0.08,  $p < 0.001$ )、直接効果 (CDE) は 0.161 (95%CI : 0.08-0.24,  $p < 0.001$ ) であり、いずれも統計学的に有意でした。緑茶の摂取量と幸福感との関連のうち、約 29.4% ( $NIE \beta = 0.067 / TE \beta = 0.228$ ) はソーシャル・ネットワークを介した間接効果によるものであり、残り約 70.6% ( $CDE \beta = 0.161 / TE \beta = 0.228$ ) はソーシャル・ネットワークを介さない直接効果によるものでした。

### <今後の展開>

本研究は横断研究であるため、本研究では、一部の潜在的な問題に配慮し、比較的単純化されたモデルを用いて分析を行いました。しかし、緑茶の摂取は外生的要因ではなく、潜在的な交絡の影響を完全に排除することは困難です。そのため因果関係の解明に縦断的研究を今後継続して行っていく予定です。

### <用語解説>

- \*1 ソーシャル・キャピタル : 人とのつながりから生まれる “質” や “資源”
- \*2 幸福感 : 本人がどれくらい幸せだと感じているかという主観的評価
- \*3 ソーシャル・ネットワーク : 人と人のつながりの “構造”

### <発表雑誌>

Scientific Reports (in press, doi : 10.1038/s41598-025-25104-2)

### <論文タイトル>

The Relationship between Green Tea Consumption and Happiness

### <著者>

Megumi Shibata、Toshiyuki Ojima、Jun Aida

### <研究グループ>

本研究は、浜松医科大学健康社会医学講座を中心に、聖隷クリストファー大学、東京科学大学、日本老年学的評価研究(JAGES)との共同研究として行われました。

### <研究支援>

本研究は浜松医科大学、聖隷クリストファー大学の支援を受けて実施されました。

### <本件に関するお問い合わせ先>

- ① 聖隷クリストファー大学 看護学部 吉里心希  
Tel : 053-439-1401 (入試・広報センター)  
Mail: [yui-yo@seirei.ac.jp](mailto:yui-yo@seirei.ac.jp)
- ② 浜松医科大学健康社会医学講座  
Tel : 053-435-2333  
Fax : 053-435-2341

### <参考図>

