



2013年2月26日

合計：3枚

ニュースリリース

画期的な臨床試験で、くるみを加えた地中海食が 脳卒中と心血管系疾患のリスクを有意に抑制すると発表

カリフォルニア くるみ協会（本部：米国カリフォルニア州フォルサム）は、2013年2月25日『ニューイングランド・ジャーナル・オブ・メディシン』オンライン版に掲載されたスペインの PREDIMED（PREvención con Dieta MEDiterranea：地中海食による疾患予防）試験の画期的な結果として、くるみを中心とするナッツ類を加えた地中海食を摂取した群は、低脂肪食に関する指導（米国心臓協会ガイドライン）を受けた対照群と比較して、心血管系疾患（心筋梗塞、脳卒中、心血管系死亡）リスクが30%抑制され、中でも脳卒中リスクが49%も抑制されたと発表しました。世界有数の大規模・長期間の食事介入試験である PREDIMED は、心血管系疾患に関する多施設無作為化一次予防試験としてスペイン保健省から資金供与を受けています。

■ 研究レポートへのアクセス

www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1200303

■ 心臓病と脳卒中は日本人の死因の上位

心臓病はアメリカで男女ともに最大の死因であることを考えると、今回の結果は重要です。アメリカ人の死因として心臓病が第1位、脳卒中が第3位であることに加えて、これらの疾患は重大な病気や障害、生活の質の低下、年間数千億ドルの経済的損失につながります¹。日本においては、心臓病による死因は男女ともに悪性新生物（ガン）に次ぐ第2位で、脳卒中による死因は男性が第4位、女性が第3位となっています²。特に脳卒中は入院受療率でガンの1.5倍、心臓病の3.51倍を数え「日本の国民病」とさえ称されています³。研究責任者の Ramon Estruch 博士によると、「PREDIMED 試験の結果は、心血管系疾患予防には低脂肪食よりも植物性脂肪の豊富な食事パターンのほうがすぐれていることを納得できるかたちで示している点でなによりも重要です」とのことです。

共同研究者の Emilio Ros 博士は、PREDIMED 試験で報告された効果をもたらす要因として、くるみ特有の栄養組成が重要かもしれないと考えています。「くるみは植物性オメガ3脂肪酸の一種であるアルファ・リノレン酸を大量に含む唯一のナッツであることに

¹<http://www.cdc.gov>

²厚生労働省 人口動態調査 2011年

³日本脳卒中学会

加えて、さまざまな抗酸化物質やほかにもいろいろな栄養素を含み、これらが相乗的に作用して心血管系に対する保護作用をもたらすのではないかと考えられます」と Ros 博士は述べています。

試験には心血管系リスクの高い7,447人（55～80歳）が参加し、平均4.8年間にわたって追跡調査を受けました。参加者は、（1）低脂肪食（対照群）、（2）エクストラバージンオリーブオイル（1日50mL）を加えた地中海食、（3）くるみを中心としたナッツ類1日30g（くるみ15g、アーモンド7.5g、ヘーゼルナッツ7.5g）を加えた地中海食、のいずれかの介入食群に無作為に割り付けられました。ナッツを取り入れた地中海食のベネフィットに加えて、研究ではエクストラバージンオリーブオイルによって強化された地中海食は心血管系疾病リスクを30%抑制すると報告されました。

心臓病専門医の James Beckerman 博士は、PREDIMED の結果から、心臓を守るために食事による予防対策をとることがいかに重要かがわかると考えています。「幅広い研究により、くるみがコレステロールの低減、炎症の軽減、血管内皮機能の改善を助けることが判明しています。今回の新しい結果は、くるみを加えた地中海食を取り入れるよう人々に勧めるためのさらなる根拠となります」と Beckerman 博士は語ります。

PREDIMED 試験は、CIBER Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición および RTIC 06/0045 の研究ネットワークを通じてスペイン・マドリードの Salud Carlos III 研究所からの公的資金によって全面的に費用がまかなわれました。この試験はコロンビア大学、ハーバード大学、ロマリダ大学と EPIC-Spain 試験の主要な研究者から継続的な支援とアドバイスを受けています。食事に追加したエクストラバージンオリーブオイル（Hojiblanca 及び Patrimonio Comunal Olivarero：スペイン）、くるみ（カリフォルニアくるみ協会）、アーモンド（Borges：スペイン）、ヘーゼルナッツ（La Morella Nuts：スペイン）は寄贈を受けました。いずれのスポンサーも本試験の設計、データ解析、結果報告に一切関与していません。

###

メディア用資料提供：

- B ロール素材映像（日本語訳のスク립トもご覧いただけます）
<http://newsinfusion.com/events/Predimed-Walnuts>
- 高解像度写真
 - 地中海食写真（クローズアップ及びレシピ）
- www.walnuts.org では、次の関連情報をご覧いただけます。
 - PREDIMED ファクトシート
 - くるみ地中海食レシピ集
<http://www.walnuts.org/recipes/mediterranean-diet/>
 - 地中海食メニュープランナー
<http://www.walnuts.org/walnuts/assets/File/Recipe%20Meal%20Planner%20-%20CA%20Walnuts%20Mediterran%20Diet.pdf>
 - 医療専門家向けリソースガイド
<http://www.walnuts.org/tasks/sites/walnuts/assets/File/CAW475-HPResGuide-Web.pdf>
 - 各種ビデオ

- 専門家のインタビューもご要望に応じて提供します。
 - Ramon Estruch（医学博士、PhD）：Hospital Clinic de Barcelona、PREDIMED 総合コーディネーター
 - Emilio Ros（PhD）：Hospital Clinic de Barcelona、PREDIMED 栄養介入コーディネーター
 - Miguel Ángel Martínez-González（医学博士、PhD）：PREDIMED 研究員
 - Matthew Sorrentino（医学博士）：シカゴ大学医学教授、心臓病予防専門医
 - James Beckerman（医学博士）：コロンビア大学心臓科心臓病専門医、“The Flex Diet”著者
 - Joanne M. Foody（医学博士）：Brigham and Women's Hospital 心血管部門 医長
 - Wendy Bazilian（公衆衛生学博士、登録栄養士）：ライター、栄養コンサルタント
 - Joan Sabaté（医学博士、公衆衛生学博士）：ロマリダ大学公衆衛生学部栄養学科長
-

*カリフォルニア くるみ協会 (California Walnut Commission/CWC) とは

1987年に設立されたカリフォルニア くるみ協会は、生産業者の課徴金から資金を得ています。カリフォルニア州の代理機関として、カリフォルニア州食品農業局（CDFA）の長官と協調して活動します。主に健康に関する研究と輸出市場開拓の活動をおこないます。カリフォルニアくるみに関する健康情報、レシピ、または産業界に関する情報は、www.walnuts.org（英語）及び www.californiakurumi.jp（日本語）まで。

◆ 本件に関するお問い合わせ ◆

カリフォルニア くるみ協会 日本代表事務所
〒106-0044 東京都港区東麻布 1-5-3 パシフィックビル 3 F
TEL：03-3505-6204、FAX：03-3505-6353
e-mail: info@uniflex-marketing.com URL: <http://www.californiakurumi.jp>