



2013年7月17日

合計：2枚

ニュースリリース

くるみに抗がん作用の可能性があることが研究で判明

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7月17日 くるみを1日2オンス（56g）食べると前立腺がんの腫瘍の発生と進行を防ぐ可能性を示す新たな研究が『キャンサー・インベスティゲーション』誌に掲載されたと発表しました。

テキサス大学保健科学センターサンアントニオの研究者らによる研究で、くるみを加えた食事を与えられたマウスでは前立腺がんの腫瘍の発生率がわずかに18%だったのに対し、くるみを加えない対照食を与えられたマウスでは44%となり、がんの発生したマウスにおいても、くるみ食群の腫瘍の平均サイズは対照食群と比べて4分の1となりました。「食事全体に占めるくるみの割合は大きくはありませんでした」「ヒトなら2オンス（56g）、2つかみ程度に相当し、大量というわけではありません」と細胞構造生物学教授で今回の研究の筆頭治験責任医師であるラッセル・ライター博士は言います。

この研究結果には大きな意義があります。なぜなら、前立腺がんはアメリカ人男性の死因の第2位となっており、6人に1人がかかるものだからです。独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センターによると、日本では、前立腺がんは男性の部位別がん死亡数の第6位（2011年）で、65歳以上になるとその割合が大きくなります。また、生涯において前立腺がん死亡する確率は1%（2011年データに基づく）となっています。米国がん研究協会（AICR）は、植物性食品を中心とした健康的な食事はがん予防の大事な要因だと勧告しています。「植物性オメガ3脂肪酸のアルファリノレン酸（ALA）、抗酸化物質、植物ステロールなど、くるみに含まれるいくつかの成分が相乗的に働いて、がんと戦う作用をもたらす可能性が考えられます」と研究共著者であるマーシャル大学 ジョアン C. エドワーズ スクール オブ メディシンの W. エイレン ハードマン博士は語ります。1サービングに当たる1オンス（28g）のくるみから、アルファリノレン酸が2.5g摂れます。

「われわれは、この実験結果に目をみはりました。くるみを与えたマウスに生じた腫瘍はごくわずかで、その腫瘍もくるみを与えなかったマウスと比べると増殖速度が著しく遅かったからです」と、ライター博士は説明します。「ヒト前立腺がんの阻害に対してくるみ食がどれほど効果的かと考えて、われわれは本当に驚きました」

がん予防におけるくるみの働きは、これまでにさまざまな研究プロジェクトで証明されています。「今までのデータから、くるみを常食すると、乳がんや前立腺がんなど数種類のがんの発症を遅らせたり、予防したり、進行を遅らせたりするのに有効である可能性が示唆されます」とライター博士は語っています。今回の研究結果も、くるみががん予防に役立つ可能性を示す証拠となります。研究の詳細については、以下のサイトで論文全文をご覧ください。

<http://informahealthcare.com/doi/abs/10.3109/07357907.2013.800095>

###

メディア用資料提供:

- 専門家インタビュー
- 高解像度写真
- B ロール素材映像
- くるみのレシピ

***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、約4,100のくるみ生産者と90のくるみ加工業者から成り、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 3F

TEL : 03-3505-6204、FAX : 03-3505-6353

e-mail: uniflex@sb3.so-net.ne.jp URL: <http://www.californiakurumi.jp>