



2013年12月4日

合計:2枚

ニュースリリース

最新の研究により食事にくるみを取り入れると 心臓の健康に有効であることが判明 ドイツの大学医療センターが発表

(カリフォルニア州フォルサム発) くるみを取り入れた食事が非 HDL コレステロール¹とアポリポタンパク質 B² (アポ B) ー共に心血管疾患リスクの予測因子ーを減らすことで心血管疾患リスクを抑制する可能性があることを示す新しい研究が、『メタボリズム *Metabolism*』誌に発表されました。ミュンヘン大学医療センター(ドイツ)の研究者が、くるみ(43 グラム、1.5 オンス)を毎日摂取することによって心血管疾患リスクの予測因子である血中脂質値に生じる影響を調べた結果、くるみを取り入れた食事をした場合、非 HDL コレステロールとアポ B がそれぞれ有意に低下することが判明しました。

■研究の抄録

[http://www.metabolismjournal.com/article/S0026-0495\(13\)00387-9/abstract](http://www.metabolismjournal.com/article/S0026-0495(13)00387-9/abstract)

研究では、参加者(健康な男女)に通常の食事の一部としてくるみを 8 週間摂取してもらいました。摂取期間中、飽和脂肪の摂取量が減り、多価不飽和脂肪酸の摂取量が増えたため、脂質値に良好な変化が生じました。多価不飽和脂肪を主成分とするくるみは、植物性オメガ 3 脂肪酸であるアルファリノレン酸が豊富(1 オンス=28 グラム当たり 2.5 グラム)な数少ない食品の 1 つです³。

日本では心疾患(高血圧症を除く)が男女ともに悪性新生物(がん)に続く死因の第2位で、死因別死亡数全体の 15.8%を占めます⁴。また、心疾患(高血圧性のものを除く)だけで年間1兆7020億円の医療費になっています⁵。健康的なライフスタイルとバランスのよい食事は、心血管疾患の予防に重要な役割を果たします。「通常、これらの病気は多数のさまざまなリスク因子の結果として起こりますが、その中で最も重要なのが非 HDL コレステロール⁶ やアポリポタンパク質 B⁷(アポ B)といった脂質因子です。私たちの研究は、食事にくるみを取り入れることでこれらのリスク要因が抑制されて有益な効果が得られることを示しました」と研究責任者のクラウス・パルホーファー博士(Klaus Parhofer, Ph.D.)は言います。

アメリカ、スペイン、中国、日本、オーストラリア、ニュージーランドなど世界各国で行われた過去の研究によって、くるみの摂取が心臓の健康指標の改善にきわめて有効な手段となることが示されています。さまざまな集団を対象とした研究で、くるみが心血管疾患の主要リスク因子である LDL コレステロールと血圧を下げることが報告されています。また、くるみは血管内皮機能を改善し、酸化ストレスと炎症マーカーを抑制し、コレステロー

¹ 非 HDL は、アテローム硬化症(動脈の硬化)を促進するすべてのリポタンパク質のコレステロール含有量を示す。

² アポ B は、アテローム硬化症を促進するリポタンパク質の一部。

³ くるみ 1 オンス(28 グラム)で総脂肪 18 グラム、一価不飽和脂肪 2.5 グラム、多価不飽和脂肪 13 グラム(植物性オメガ 3 のアルファリノレン酸 2.5 グラムを含む)が摂れる。

⁴ 厚生労働省人口動態統計 <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei12/index.html>

⁵ 厚生労働省国民医療費の概況 <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-iryohi/11/index.html>

⁶ 非 HDL は、アテローム硬化症(動脈の硬化)を促進するすべてのリポタンパク質のコレステロール含有量を示す。

⁷ アポ B は、アテローム硬化症を促進するリポタンパク質の一部。

ルの排出を促進することも知られています。さまざまな心血管疾患のターゲットに対してくるみが比較的短期間で効果を発揮することから、心臓の健康に役立つ食事をしたならくるみを取り入れるべきとするアドバイスの正しさが裏づけられます。

心血管に対するくるみの効果をめぐる研究はきわめて幅広く行われており、2004年には米国食品医薬品局がホールフード(未加工・未精製または加工・精製の度合いが低い、丸ごと食べる食品)に対する最初の条件付きヘルスクレーム(健康強調表示)を承認しました⁸。また、EUは先ごろ心血管に対するくるみの効果を正式に認め、この食品ジャンル全般のヘルスクレーム3つとくるみのみのヘルスクレーム1つを支持しました⁹。くるみのみのヘルスクレームは「くるみは血管のしなやかさの改善に寄与する」というもので、これは心血管の健康にとって大事な要因です。ナッツ類でこのようなヘルスクレームが認められているのはくるみみだけです。

今回の研究結果に対して、エミリオ森口クリニック院長で日本臨床栄養学会理事長の板倉弘重氏は、「多くの臨床試験で、くるみの摂取が心疾患のみならず日本人に多い脳卒中の予防にも効果のあることが報告されており注目されます。日本人は必須脂肪酸のオメガ3脂肪酸の摂取が減少傾向にあり、健康維持のためにくるみの利用を考えて良いと思います」とコメントしています。

さらに詳しい業界情報、栄養・健康に関する研究、レシピアイデアについては、www.californiakurumi.jp をご覧ください。

■カリフォルニアくるみ協会 California Walnut Commission とは

1987年に設立。生産者の課徴金と米国連邦農務省からの資金によりカリフォルニア州食品農業局(CDFA)の管轄のもと、主に健康・保健に関する調査・研究と輸出国での市場開発及び需要拡大を目的とした販売促進・啓蒙活動を行い、商取引には関与しない非営利団です。

■メディア用資料提供

- 医療従事者のためのリソースガイド
- 高解像度写真
- Bロール(動画)
- くるみのレシピ写真及びクローズアップ写真
- オメガ3脂肪酸の比較表(ナッツに含まれるアルファリノレン酸)
- 専門家及び研究者への取材もご要望に応じます

Klaus Parhofer, Ph.D., University of Munich Medical Center(本研究の責任者)

◆ 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
T E L : 03-3505-6204、 F A X : 03-3505-6353

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

⁸ 「決定的ではないが1つの裏付けとなる研究によると、飽和脂肪酸とコレステロールの少ない食事の一部として、摂取カロリーの総量を増やさないようにくるみを1日 1.5 オンス(42 グラム)食べると、冠動脈心疾患のリスクが抑制される可能性がある。」

⁹ <http://eur-lex.europa.eu/JOHtml.do?uri=OJ%3AL%3A2012%3A136%3ASOM%3AEN%3AHTML>