



2016年11月10日
カリフォルニア くるみ協会

くるみを食べると気分改善に！

新たな研究でくるみが若い男性の心理状態を改善することが判明

『nutrients』に発表された研究結果(1)によると、くるみを日常的に食べると若い男性の心理状態を改善させる可能性があることがわかりました。ニューメキシコ大学のピーター・プリビス教授が主導したこの研究は、くるみの摂取が健康な若者の心理状態に与える影響を評価する目的で行われました。研究の結果、くるみの摂取により、若い男性の心理状態が改善することが示唆されました。このような効果は、女性のみ、または全体でみた場合には見られませんでした。



この研究は、くるみの摂取が心理状態に与える影響に限定した初の介入試験です。18歳から25歳までの64名の大学生を無作為に2つのグループに分けて、くるみ入り、くるみ抜きバナナブレッドをそれぞれ8週間、合計16週間与えました。1つのグループには最初の8週間はくるみ入り、次の8週間はくるみ抜き、もう1つのグループには逆の順で2種類のバナナブレッドが与えられました。くるみ入りのバナナブレッドには、被験者にわからないように粉碎された60グラムのくるみが含まれています。バナナブレッドを食べる前、各バナナブレッドを食べた8週間後に心理状態が測定されました。全体、および女性では心理状態の改善は見られませんでした、男性では心理状態の改善が有意に見られました。



性別の違いによる影響は今後の研究課題であるものの、心身ともに健康な若い男性において、くるみの摂取が心理状態の改善に寄与する可能性が示唆されました。

くるみには、メラトニン、ポリフェノール、ビタミン E、葉酸など、うつ病のリスクを減らしたり心理状態の改善にかかわる栄養素が含まれています。さらに、他のナッツにはないオメガ 3 脂肪酸が豊富に含まれています。ひとつかみのくるみ(28g)には、2.6g のオメガ 3 脂肪酸が含まれ、1 日の摂取目安量を十分まかなうことができます。オメガ 3 脂肪酸は直接脳の機能にかかわる成分で、EPA や DHA の前駆体です。DHA は、気分や睡眠に影響を与えるとされるセロトニンとドーパミンの調整に関わる重要な脂肪酸です。

厚生労働省の調査(2)によると、20 代男性の 43.3%が、日常生活での悩みやストレスが「ある」と回答しています。くるみの健康効果については、コレステロール値、中性脂肪値を下げ、生活習慣病のリスクを下げる、認知機能の改善などの可能性が報告されていますが、今回の研究結果は、日々ストレスにさらされている若い世代にとって朗報といえるでしょう。くるみを食生活に取り入れることで、ストレスの多い日常生活を改善できるかもしれません。

この研究は、カリフォルニア くるみ協会が一部支援を行いました。カリフォルニア くるみ協会では、くるみの栄養や健康に関する研究を 25 年以上にわたり支援しています。

カリフォルニア くるみ協会のサイト(<http://www.californiakurumi.jp/>)には、くるみレシピのアイデアをはじめ、くるみの栄養や健康に関する様々な情報が掲載されています。

(1)Effects of Walnut Consumption on Mood in Young Adults-A Randomized Controlled Trial
<http://www.mdpi.com/2072-6643/8/11/668>

(2)平成 25 年 国民生活基礎調査

<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa13/dl/04.pdf>

●本件に関するお問合せ●

カリフォルニア くるみ協会 日本代表事務所

TEL : 03-3505-6204、FAX : 03-3505-6353

Email: kurumi@uniflex-marketing.com

<http://www.californiakurumi.jp/>