



2016年06月16日  
カリフォルニアくるみ協会

## くるみと結腸の健康との関連を示唆——新たな研究成果

くるみの摂取が腸の健康に寄与し、結腸腫瘍の進行を防止する可能性

米国癌学会の学術専門誌 Cancer Prevention Research に掲載された新たな研究で、くるみを食べることが、腸内細菌を整え、結腸の健康を増進するとともに、結腸腫瘍の抑制にも関わっている可能性が示されました。腫瘍の抑制効果は、総摂取カロリーの 10.5%相当のくるみを摂取したオスのマウスで最も顕著に現れています。この摂取量は、人間に換算すると、約 1 オンス(28 グラム)になります。

「くるみの摂取が結腸腫瘍の進行を抑制する可能性があるという研究結果が示されました」コネチカット大学健康センター(UConn Health)の主任研究員、ダニエル・W・ローゼンバーグ博士は、このように述べています。「癌をはじめとする健康問題に対して、くるみがさまざまな効果を持っていることが、次々に明らかになってきています。この研究によって、くるみが結腸を健康にするプロバイオティクスとして作用し、結腸腫瘍の抑制につながる可能性が示されました」

この研究では、人間に換算して 1 オンス相当のくるみを加えた西洋型餌を、毎日オスのマウスに与えたところ、腫瘍の数と大きさに大幅な減少が見られました。また、標準的なマウス用の餌に総カロリーの 15%相当のくるみを加えたものを与えたマウスでは、腫瘍の数と大きさに、ある程度の減少が観察されています。

結腸癌は世界で 3 番目に発症数が多いと推定されています。厚生労働省によれば、大腸がんによる死亡率は、女性人口 10 万対 34.6 とがんの発生部位の中で最も高く、男性人口 10 万対 42.9 と肺がん、胃がんについて高くなっています。こうした事実から、くるみをはじめとする自然食品が結腸癌の予防に果たす役割について、理解を深める上で、この研究成果は非常に重要になっています。

動物実験での発見と考えられるメカニズムの確認には、さらなる研究が必要です。一方、さらに人体の研究を続けることによって、消化器系の健康に寄与するさまざまな細菌の役割が評価されることになるでしょう。



「今後の研究が非常に楽しみです。食品の摂取パターンについて注目し、この研究成果を人間にどのように適用すればよいか確認できることでしょう」と、ローゼンバーグ博士は述べています。「くるみの生理活性成分や相乗効果が、こうした健康への効果をもたらす要因なのかもしれません」

食生活におけるくるみの有益な効果は、これまでも認められてきました。今回の研究成果は、結腸癌、乳癌、前立腺癌の領域における過去の研究をさらに発展させるものであり、くるみによる癌の予防効果を理解する上で、一歩前進したことになります。

カリフォルニアくるみは、多くの健康効果に寄与してきた重要な栄養素を多量に含んでいます。くるみは、人体に必要な植物性オメガ 3(αリノレン酸)ALA を含む唯一のナッツで、ひとつかみ(28 グラム)で、マグネシウムやカルシウム、たんぱく質、食物繊維といった必須栄養素を摂取できます。

カリフォルニア くるみ協会のサイトには、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。

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

- 腸の健康によいくるみとヨーグルトを使ったレシピ例

キヌアとくるみのサンデー

[http://www.californiakurumi.jp/recipe/recipe\\_detail?recipe\\_id=292](http://www.californiakurumi.jp/recipe/recipe_detail?recipe_id=292)

くるみのブルガリアンサラダ

[http://www.californiakurumi.jp/recipe/recipe\\_detail?recipe\\_id=355](http://www.californiakurumi.jp/recipe/recipe_detail?recipe_id=355)

●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

担当：中川 聡美・金子 美和

TEL：03-3505-6204、FAX：03-3505-6353

Email: [kurumi@uniflex-marketing.com](mailto:kurumi@uniflex-marketing.com)

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