



報道関係者各位  
プレスリリース

2016年8月23日  
カリフォルニア くるみ協会

## くるみと他のホールフードの摂取は炎症と新陳代謝に好影響 ～くるみと緑茶は最も効果的な組み合わせの1つ～

『The Journal of Nutrition』に発表された最近の研究\*によって、くるみが炎症と新陳代謝に好影響をもたらす可能性があることが明らかになりました。この効果は、植物由来のオメガ3脂肪酸である $\alpha$ リノレン酸を豊富に含むくるみを、タルトチェリーやラズベリー、緑茶など、他のホールフードと組み合わせた場合に、さらに増幅することがわかりました。緑茶を日常的に飲む日本人にとっては興味深い結果です。



(イメージ)くるみとホールフード

オレゴン州立大学のニール・シェイ博士が主導した研究では、典型的な欧米型の食事において、くるみと他のホールフードとの組み合わせを評価し、それらが健康効果をもたらす可能性を探りました。人間の低脂肪食、高脂肪食に相当する餌、さらに高脂肪食に体重の8.6%のくるみを加えた餌が、マウスに与えられました。他の9グループのマウスには、くるみを加えた餌にもう1つホールフード(ブルーベリー、ラズベリー、リンゴ、クランベリー、タルトチェリー、プロッコリー、オリーブ油、大豆たんぱく、または緑茶)を加えたものが与えられました。



9週間経過後、くるみを加えた餌を与えたグループのマウスでは、高脂肪食を与えた比較対象グループのマウスに比べて、明らかに健康面の改善が見られました。くるみ、およびくるみともう1つのホールフード、特に緑茶、ブロッコリーを与えたグループのマウスでは、高脂肪食を与えたグループに比べて、肝臓の脂肪濃度が低下していました。また耐糖能検査では、くるみとラズベリー、リンゴ、または緑茶を与えたグループでよりよい結果が見られました。この研究では、くるみに他のホールフードを加えることで、代謝産物および遺伝子発現のレベルや、その他の生理的パラメータに変化が生じ、炎症と新陳代謝に有益な効果を及ぼすこともわかりました。

シェイ博士は「個々の食物や特定の栄養素の効果については多くの研究が行われてきましたが、人間は1つの食物や栄養素だけを摂っているわけではなく、さまざまな食物と一緒に摂取しています。この研究では、異なるホールフードが一緒になって、どのように作用し、西欧型の食事に効果を及ぼす可能性があるかに着目しています」と説明し、「特筆すべきは、こうした重要な変化が、標準的な量の摂取(1日当たりわずか1.5サービング)で発生するという事です」と付け加えました。

この研究の結果、食生活におけるくるみの有益な役割をあらためて裏付けられるとともに、バランスの取れた食事において、くるみがホールフードとして役割を果たしていることが確認されました。くるみは、オメガ3脂肪酸の1つ、 $\alpha$ リノレン酸を多量に含む唯一のナッツです。たったひとつかみのくるみ(28g)で1日に必要な摂取量(2.5g)の供給源となり、さらには、食物繊維、たんぱく質、マグネシウム、カリウム等の栄養素が摂取できます。

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さまざまな情報が掲載されています。

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

\*Consumption of Walnuts in Combination with Other Whole Foods Produces Physiologic, Metabolic, and Gene Expression Changes in Obese C57BL/6J High-Fat-Fed Male Mice

<http://jn.nutrition.org/content/early/2016/08/03/jn.116.234419.abstract>



### ■くるみを使用したレシピ例

くるみと季節の野菜のサラダ レモンビネグレット添え

[http://www.californiakurumi.jp/recipe/recipe\\_detail?recipe\\_id=190](http://www.californiakurumi.jp/recipe/recipe_detail?recipe_id=190)



くるみ香るパスタ レモン風味

[http://www.californiakurumi.jp/recipe/recipe\\_detail?recipe\\_id=189](http://www.californiakurumi.jp/recipe/recipe_detail?recipe_id=189)



くるみとベリーのトライフル

[http://www.californiakurumi.jp/recipe/recipe\\_detail?recipe\\_id=340](http://www.californiakurumi.jp/recipe/recipe_detail?recipe_id=340)



●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/>