



2012年1月12日

ニュースリリース

報道関係者各位

新しい研究でくるみの抗酸化値は ナッツの中で最も高いことが明らかに

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、英国王立化学会の『フード・アンド・ファンクション』誌にて発表された米国スクラントン大学の最新の研究で、ナッツ類の中で、くるみには豊富な「抗酸化物質」が含まれていることが判明したと発表しました。生とロースト済みのナッツ9品目とピーナッツバター2種類について、それぞれに含まれる総ポリフェノール量を調べ、抗酸化物質の効力が最も高いのはくるみであることが明らかになりました。

■研究レポートへのアクセス

<http://pubs.rsc.org/en/content/articlelanding/2012/fo/c2fo10152a>

■くるみには最高の抗酸化物質が

米国スクラントン大学の化学教授ジョー・ヴィンソン博士によるとくるみはナッツの中で中身、質、効能、抗酸化物質量においてもっとも効力が高く、「ひとつかみのくるみは他のひとつかみのナッツに比べてほぼ2倍の抗酸化物質量がある」と述べています。

ヴィンソン博士は一般消費者がどの食べ物から抗酸化物質が得られるか、抗酸化の影響がどんなものかなど、抗酸化物質に関してあまりよく理解していないと考えています。抗酸化化合物は、フリーラジカルとよばれる細胞膜にダメージを与え、おそらく癌、心臓病、早期老化や細胞死につながる作用を中和します。特にポリフェノールはLDL(悪玉コレステロール)を対象に、心臓を守り、動脈、静脈にプラークの形成を遅らせることでアテローム性動脈硬化を防ぎます。

ヴィンソン博士はくるみをもっと手軽に食生活にとりいれることをアドバイスします。ポリフェノールに加えて、食物繊維が豊富で高タンパク質、 α リノレン酸の供給源にもなり1オンス(28g)のくるみには通常人が1日に食べるフルーツと野菜から得る抗酸化物質より多くの抗酸化物質が含まれます。

もちろんフルーツと野菜をくるみにおきかえるべきではありませんが、ヴィンソン博士はこの研究によるくるみの栄養情報、健康効果を考えると、くるみは毎日体にとりいれたい食べ物と考えます。

管理栄養士のウェンディ・バジリアン博士は「ヴィンソン博士の研究は栄養価の高いナッツを食生活にとり入れることに大きな意味をもたらしてくれます。また、オメガ3脂肪酸を多く含むくるみがポリフェノールで第1位というのは興味深く、脳から心臓、それ以上の健康に対する恩恵を与えてくれる重要な抗酸化物質となります。この研究はくるみを細かくして料理にふりかけたり、おやつにしたり、毎日の食事の一部としてとりこむことのメリットを示してくれています。

※グラフに関して: スクラントン大学の化学教授ジョー・ヴィンソン博士が英国王立化学会の『フード・アンド・ファンクション』誌に発表した研究で、生とロースト済みのナッツ9品目とピーナッツバター2種類について、それぞれに含まれる健康によい抗酸化物質「ポリフェノール」の総量を調べ、そのポリフェノールが低密度リポタンパク質の酸化を阻害する能力を推定しました。そのなかで、くるみは総抗酸化物質量が最も多く、抗酸化物質の質、すなわち効力も最もすぐれていました。

*** 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、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。

◆ Bロール(動画)、研究者への取材など本件に関するお問い合わせ ◆

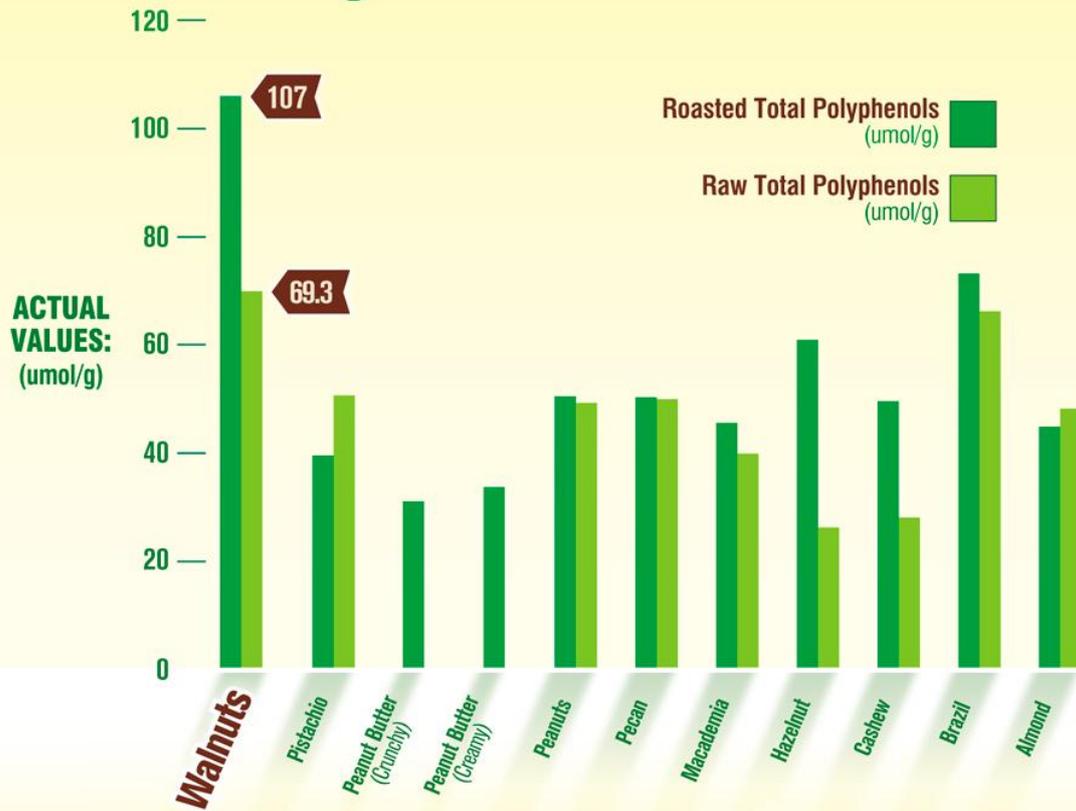
カリフォルニア くるみ協会 日本代表事務所

〒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: info@unflex-marketing.com URL: <http://www.californiakurumi.jp>

Polyphenols Antioxidant Ranking Among Tree Nuts & Peanuts*



*Vinson JA, Cai Y. Nuts, especially walnuts, have both antioxidant quantity and efficacy and exhibit significant potential health benefits [published online ahead of print Dec 21 2011]. Food Funct.2012.<http://pubs.rsc.org/en/content/articlelanding/2012/fo/c2fo10152a>