

報道関係者各位
プレスリリース



2018年07月03日
カリフォルニア くるみ協会

くるみの摂取が2型糖尿病リスクの低減に関係

～アメリカ合衆国の成人における大規模なサンプル調査で、
くるみの摂取者に2型糖尿病の患者の割合が低いことが判明～

34,000人以上の成人アメリカ人を対象とする最新の疫学調査で、くるみを食べているグループは、ナッツ類を食さない成人グループに比べて2型糖尿病の発症リスクが約半分になるという可能性が示されました(※1)。カリフォルニア大学ロサンゼルス校(UCLA)の研究によれば、くるみを食べる人は、平均して1日当たりおよそ大さじ1杯半のくるみを摂取していました。くるみの摂取量がこの2倍(大さじ3杯)になると、2型糖尿病の発症率は47%下がりました。このくるみ摂取量は、推奨されているくるみの摂取量(1オンス、大さじ4杯分)に近い量となっています。今回の研究では大さじ3杯以上のくるみを摂取した場合の影響については調査していません。



スムージーボール

「この研究結果から、食事指導によって糖尿病のリスクを低減できることが、さらに明らかになりました」と、UCLA デイヴィッド・ゲフィン医科大学院(the David Geffen School of

Medicine)のレノア・エイラブ博士(Dr. Lenore Arab)は話しています。「この研究では、くるみの摂取と2型糖尿病の発症率低減との間に強い関連性が見られ、食生活にくるみを取り入れることが必要であることがわかりました。別の調査では、くるみを食べると認知機能や心臓の健康に有益だという可能性も示されています」

研究者は、「国民健康栄養調査(NHANES)」のデータ(アメリカ合衆国の大規模なサンプル調査で得られたもの)を調べました。この調査では、18歳から85歳までの34,121名の成人に対して、食事の摂取状況、糖尿病と診断されたことがあるか、または糖尿病の治療を受けているか、質問しています。糖尿病の診断は、空腹時血漿グルコース(FPG)やヘモグロビンA1cといった一般的な検査測定法によるものです。年齢、性別、人種、学歴、BMI、運動量などに関係なく、くるみを食べっていると回答したグループは、ナッツ類を食べないグループに比べてII型糖尿病のリスクが低いことが示されました。

糖尿病の患者は、血圧、コレステロール、トリグリセリド(中性脂肪:血清脂質の一種)が上昇することが多く、心臓病や心臓発作のリスクを高める要因にもなっています。これまでも、くるみの摂取と糖尿病、そして心臓血管の健康との関係についての研究がありましたが、今回の研究によって、糖尿病のリスク低減のための健康的な食生活にくるみが役立つことがさらに示されました。

くるみには健康に役立つ栄養素が数多くありますが、特に、健康によい多価不飽和脂肪が豊富で(1オンス当たり13グラム)、その中には植物由来のオメガ3脂肪酸である α -リノレン酸が豊富に含まれています(1オンス当たり2.5グラム)。

考慮すべき研究の限界は、調査対象者は、1~2日という期間に何を食べたかを訊かれているため、必ずしも普段の食事パターンを回答しているわけではない可能性があります。さらに、分野横断型の調査という性質のため、これらの所見によって因果関係が証明できるわけではありません。

カリフォルニアくるみ協会(CWC)は、この研究に協力しました。CWCはくるみの健康効果についての研究を25年以上にわたってサポートしています。CWCは様々なプロジェクトに資金やくるみを提供していますが、実験の計画、結果の解釈、論文の執筆など、実際の研究は、研究者が独自に行っています。

【カリフォルニアくるみ協会について】

カリフォルニア くるみ協会 California Walnut Commission(CWC)は、カリフォルニア州のくるみ生産者と加工・販売業者を代表する機関で、カリフォルニア州農務局の管轄のもとに各種調査・研究、輸出相手国での啓蒙活動を行う非営利団体です。対日活動は1986年の殻付きくるみの輸入解禁と同時に設立され、その主な役割は日本におけるカリフォルニア産くるみの需要拡大を目的とする宣伝、PR、販売促進、調査などを企画実施することにあります。海外では日本のほか、ドイツ、スペイン、中国、韓国、インド、トルコ、イギリス、EUに代表事務所を置き、良質なカリフォルニア産くるみを広めるためのさまざまなマーケティング活動が行われています。

参考文献:

(※1) Arab L, Dhaliwal SK, Martin CJ, et al. "Association between walnut consumption and diabetes risk in NHANES" [published online ahead of print June 21, 2018]

Diabetes Metabolism Research Review <https://doi.org/10.1002/dmrr.3031>

カリフォルニアくるみ協会のホームページでは健康的なレシピを多数紹介しています。

糖質オフチーズケーキ

https://www.atpress.ne.jp/releases/160222/img_160222_2.jpg?20180703110106

URL: <https://www.californiakurumi.jp/recipe/432>

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

<http://www.californiakurumi.jp/> (日本語)

【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

TEL : 03-3505-6204

FAX : 03-3505-6353

Email: kurumi@uniflex-marketing.com

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