

ロマリダ大学の研究で

くるみを毎日食べても体重が増えなかったことが判明

ロマリダ大学の研究により、健康な高齢者が毎日 300 カロリー相当のくるみを摂取しても体重が増加しなかったことが明らかになりました(1)。主任研究者のエドワード・ビトック博士は、「ナッツは脂肪が多く含まれるため体重が増加し肥満や心臓疾患、糖尿病などの病気を引き起こすと誤解されていますが、ナッツはヘルシーな間食であることが証明されました。今回の研究により、体によい脂肪とわるい脂肪があることの理解が進むと思います」と述べています。



ロマリダ大学から 96.5 キロ圏内に住む 63 歳から 79 歳までの健康な高齢者 183 人を対象に、2012 年 10 月から 2016 年 7 月まで研究が行われました。被験者はランダムに 2 つのグループに分けられ、くるみ食群は 1 日 28g から 56g のくるみを摂取しました。2 年後、2 つのグループを比較したところ、体重、体脂肪、腹囲／腰囲比に差はみられませんでした。

共著者のジョアン・サバテ博士は、「高齢者は体重増加を気にすることなく、健康のためにくるみを食生活に取り入れられることが研究によりわかりました」と述べています。

この研究は、「くるみと健康的な加齢(the Walnuts and Healthy Aging Study: WAHA)」のサブ試験です。WAHA 研究は、カリフォルニアくるみ委員会(CWB)とカリフォルニアくるみ協会(CWC)の支援により、毎日くるみを摂取することと、高齢者の認知機能、黄斑変性(加齢により網膜の中心部である黄斑に障害が生じ、見ようとするところが見えにくくなる病気)との関係を 2 年間調べました。

くるみについては、心臓・血管の健康、腸の健康、糖尿病、認知機能、男性のリプロダクティブヘルスなど、さまざまな健康面での利点の可能性について研究が進められています。くるみは、摂取が推奨されている多価不飽和脂肪を豊富に含み(28g 当たり 13g)、その中には、必須脂肪酸であるオメガ 3 脂肪酸(アルファリノレン酸)も豊富に含まれています(28g 当たり 2.5 グラム)。また、ポリフェノール(1 グ

ラム当たり 69.3±16.5 マイクロモル、カテキン相当)や γ (ガンマ)トコフェロール(28g 当たり 5.91 ミリグラム)など、さまざまな抗酸化物質(28g 当たり 3.721 ミリモル)も、くるみから摂取することができます(2)。

この研究発表は HP でも公開しています。

<https://www.californiakurumi.jp/paper/20181018>

【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。

カリフォルニアくるみ協会のホームページでは毎日の食生活にくるみを手軽に取り入れていただける健康的なレシピをはじめ、栄養と健康の情報を紹介しています。

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

くるみとツナ缶のしぐれ煮 <https://www.californiakurumi.jp/recipe/426>



参考文献:

(1) Effects of Long-Term Walnut Supplementation on Body Weight in Free-Living Elderly: Results of a Randomized Controlled Trial

<https://www.mdpi.com/2072-6643/10/9/1317>

(2) Halvorsen BL, Carlsen MH, Phillips KM, et al. Content of redox-active compounds (ie, antioxidants) in foods consumed in the United States. Am J Clin Nutr. 2006;84:95-135.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2841576/>