



2011年9月19日

ニュースリリース

## 米国アンドリュース大学の研究により

### くるみは学生の脳力を高める可能性を発見

カリフォルニア くるみ協会（本部：カリフォルニア州フォルサム）は『ブリティッシュ・ジャーナル・オブ・ニュートリション』9月号にて発表された米国アンドリュース大学の研究者の最新の研究で、くるみは、「推論的論証能力」（特に間違いから正解を発見する能力）を改善することが判明したと発表した。古今東西「ブレインフード（健脳食）」として評価されるくるみだが、この発見により、来る受験シーズンに向け朗報となりそうだ。

#### ■研究レポートへのアクセス

<http://journals.cambridge.org/walnuts>

#### ■くるみは正誤問題の解答率を高める

米国ミシガン州アンドリュース大学<sup>1</sup>の栄養・健康学科の准教授ピーター・プリビス博士は「若年層がくるみを摂取したときの認知能力への効果」に関する研究を率いた。プリビス博士は学生からなる研究チームとともに、短期集中型で補給するくるみ食は若年層において記憶力、洞察力（直感）、心的状態（気分）や批判的思考能力について、何かしら影響があるかどうかを試験した。つまり、くるみ食は認知機能を改善させるかということだ。

「我々はくるみを摂取した学生は批判的思考、特に推論的論証能力が改善したことを発見した」とプリビス博士は述べている。

アンドリュース大学の学生2群が参加したこの研究では、ともに1日2切れのバナナブレッド：一方は細かく砕いたくるみ入りのバナナブレッド、もう一方はくるみ無しのバナナブレッドを8週間摂取した。各学生は短い原稿を読んだ後、5つの文章に対し「正しい、部分的に正しい、間違っている、部分的に間違っている、または判断するのに情報が十分ではない」で答え、「推論的論証能力」が試された。

「くるみを摂取した学生群は、1日当たり1/2カップ(約60g)のくるみを8週間摂取した結果、推論は著しく改善した」とプリビス博士は述べている。「くるみによって明らかに批判的思考者になるわけではなく、それにはまだ数年の研究が必要だ。しかし、批判的思考や意思決定を多く伴う分野に携わる学生や若い専門職は、日常的にくるみを摂取すると

効果があるかもしれない」と、くるみが認知機能に与える影響について理解を深めるのにさらなる研究が必要としながらも、プリビス博士はこう述べている。

### ■脳細胞を保護しアルツハイマー病の発症リスクを抑える可能性

また、以前『ニューロケミカル・リサーチ』に発表された研究には、くるみ抽出物にアルツハイマー病患者の脳内アミロイド沈着物の主成分アミロイドベータタンパク質(A $\beta$ )が引き起こす酸化ストレスや細胞死から細胞を保護する作用があると報告されている。<sup>2</sup> アブハ・チャウハン博士(ニューヨーク州立発達障害基礎研究所・発達神経科学研究室長)のこの発見は、アルツハイマー病などの神経変性疾患との戦いにおいて、くるみが非常に有望と考えられることを示唆する。「酸化ストレスと炎症は、アルツハイマー病の病態生理における顕著な特徴です。くるみは栄養密度の高いホールフード(未精製の食品)で、抗酸化物質だけでなく、植物性オメガ3脂肪酸であるアルファリノレン酸(ALA)の供給源にもなります。くるみに含まれるこれらの成分には抗炎症作用があり、脳細胞を酸化ダメージから守ります」とチャウハン博士は述べた。

---

<sup>1</sup> 1874年に創立されたアンドリュース大学は、セブンスデー・アドベンティスト協会の信者のための代表的な高等教育機関として、米国ミシガン州ベリン・スプリングスのUSパイパス31の東方1.5マイルに位置する。

<sup>2</sup> Protective Effects of Walnut Extract Against Amyloid Beta Peptide-Induced Cell Death and Oxidative Stress in PC12 Cells. *Neurochemical Research*. 2011 June 25<sup>th</sup> Published Online.  
<http://www.springerlink.com/openurl.asp?genre=article&id=doi:10.1007/s11064-011-0533-z>

### \*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](http://www.walnuts.org)(英語)及び [www.californiakurumi.jp](http://www.californiakurumi.jp) (日本語)まで。

### ◆ 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@uniflex-marketing.com](mailto:info@uniflex-marketing.com) URL: <http://www.californiakurumi.jp>