



2013年6月26日

合計：2枚

ニュースリリース

くるみの心臓病を防ぐ可能性が研究で判明

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、2013年6月21日『ジャーナル・オブ・ジ・アメリカン・カレッジ・オブ・ニュートリション（アメリカ栄養学会雑誌）』に、新しい研究でくるみが心臓病を防ぐ助けとなる可能性を示す確かな証拠として期待のもてる結果が掲載されたと発表しました。それによるとエール・グリフィン予防研究所（コネチカット州ダービー）の研究者らが、1日2オンス（約56g）のくるみを8週間食べた場合の効果調べたところ、過体重で心臓病か2型糖尿病にかかるリスクのある成人において血管の機能（血管内皮機能）が著しく改善されることが判明しました。

この発見には重大な意味があります。なぜなら、心臓病は世界で主要死因のひとつとなっており¹、また2型糖尿病患者も世界で3億4700万人にのぼるからです。日本では、心臓病患者がおよそ160万人、糖尿病患者が270万人です²。そして糖尿病患者の95%以上が2型糖尿病です³。予防においてカギとなるのが食事と生活習慣の変更であり、最近得られた証拠からは脂質の総摂取量よりもどんな種類の脂質を摂るかのほうが2型糖尿病の発症に大きくかわることが示されています。くるみは植物性オメガ3脂肪酸のアルファリノレン酸（ALA）を豊富に含む唯一のナッツという点でユニークであり、1サービング（1オンス・28g）にALAを2.5g含んでいます。

「これまでの私たちの研究で、糖尿病にかかっている人やかかるリスクにある人の食事にくるみを加えると明らかに効果があることが判明しています」と、今回の研究の主任研究員でエール・グリフィン予防研究所の所長、デイヴィッド・L・カツ博士は言います。「その理由の一部は、くるみにはオメガ3脂肪酸など、健康を促進するさまざまな栄養素が詰まっていることにあります」

試験は自由生活で行ない、被験者の食事にくるみを加えましたが体重は増えませんでした。カツ博士はこう説明します。「これはおそらく、くるみの摂取量を増やすと満腹感が生じて持続するので、それ以外のもっと栄養価の低い食品の摂取量が減るためです。つまり、食事に加えたものと食べるのをやめたものの両方から利益が得られるというわけです」

¹ 世界保健機関

² 厚生労働省 平成23年患者調査

³ 厚生労働省

これらの研究の結果はくるみが心臓病及び2型糖尿病のリスクがある個人からそれらを防ぐ役割を示す証拠となるものです。研究の詳細につきましては以下よりご確認ください。<http://www.jacn.org/content/31/6/415.full.pdf+html>

###

メディア用資料提供:

- 専門家インタビュー
- 高解像度写真
- Bロール素材映像
- くるみのレシピ

***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、約4,100のくるみ生産者と90のくるみ加工業者から成り、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。

◆ 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: uniflex@sb3.so-net.ne.jp URL: <http://www.californiakurumi.jp>