



2015年2月3日

受験生にも朗報！くるみ入り恵方巻きで認知力アップ！？ UCLA の新たな研究でくるみの記憶力向上効果の可能性が示唆される

カリフォルニア州フォルサムーカリフォルニア大学ロサンゼルス校デイヴィッド・ゲフィン医科大学院のレノア・エイラブ博士が中心となって進めた新たな研究で、くるみの摂取が記憶力、集中力、情報処理速度を含めた認知機能試験の成績を向上させる可能性があることが示されました。年齢、性別、民族を問わず、くるみを摂取した成人被験者の認知機能が一様に向上しています。

この横断研究は、くるみの摂取と認知機能に関する初めての大規模代表分析で、アメリカの全国健康栄養調査 (NHANES) のさまざまな調査から利用可能なすべての認知データを取り入れた唯一の調査です。NHANES 調査は、一般に 1 歳から 90 歳までの米国民の大規模母集団から標本を抽出しています。本研究では 20 歳以上の成人が対象となりました。エイラブ博士と共同研究者のアルフォンソ・アング博士は、6 種類の認知機能検査で、くるみ摂取量の多い被験者が有意な好成績を示すことを明らかにしました。

「米国の全人口層を対象とした今回の分析によって、これまでの動物試験^{1,2,3}の結果が強力に裏付けられることが判明したのは素晴らしいことです。動物試験では、くるみの摂取、それも 1 日ひとつかみにも満たない無理のない摂取量 (13 グラム) で神経保護の効果が示されていました」と、エイラブ博士は語っています。本研究は、マウスモデルのアルツハイマー病の進行抑制、予防といった有益な効果の可能性⁵を含めて、認知機能障害の軽減や全体的な脳の健康に対するくるみの効能に関する研究⁴を補強するものです。

くるみには認知機能保護の寄与因子の可能性のある有効成分がたくさん含まれています。豊富な抗酸化物質 (3.7mmol/オンス)⁶や、さまざまなビタミン、ミネラルなどです。また、くるみは心臓と脳に対する保健効果を持つ植物性オメガ 3 脂肪酸であるアルファ・リノレン酸 (ALA) を豊富に含む (2.5 グラム/オンス) 唯一のナッツ類でもあります。⁷

ベビーブーム世代の高齢化に伴って、アルツハイマーや痴呆症といった記憶に影響を及ぼす病気に対する懸念が増していきます。厚生労働省によると、「我が国における認知症の人の数は 2012 年で 462 万人、65 歳以上の高齢者の約 7 人に 1 人と推計されています。2025 年には認知症の人は約 700 万人前後になり、65 歳以上高齢者に対する割合は約 5 人に 1 人に上昇する見込み」とあります。

エイラブ博士は、「研究結果からこれほどシンプルなアドバイスが生まれることは滅多にありません。ひとつかみのくるみをおやつ代わりに、あるいは食事の一部として毎日摂取することが認知機能の向上につながります」と、述べています。

日本では伝統食・郷土食として、くるみの甘辛煮をまぜ、お寿司の具材にする地域もあります。今年の節分は、くるみ入りの恵方巻きを作ってみてはいかがでしょうか。

上述した研究結果に関する詳しい論文「A Cross Sectional Study of the Association between Walnut Consumption and Cognitive Function among Adult US Populations Represented in NHANES (NHANES の代表的な米国成人母集団におけるくるみの摂取と認知機能の関連に関する横断研究)」はオンラインで公表されており、紙媒体でも『Journal of Nutrition, Health and Aging』に近日中に掲載されることになっています (L. Arab, A. Ang in The Journal of Nutrition, Health & Aging, 2014, 10.1007/s12603-014-0569-2)。[<http://link.springer.com/article/10.1007/s12603-014-0569-2>] 本研究はカリフォルニアくるみ協会が部分的な資金提供による支援をいたしました。

カリフォルニアくるみ協会について

1987年創立のカリフォルニアくるみ協会は、くるみ生産者に義務づけられる分担金によって資金をまかなっています。カリフォルニア州食料農業局 (CDFA) 長官と連携して業務にあたる州代理機関です。主に保健研究と輸出市場開発の活動に従事しています。

カリフォルニアくるみ協会のサイト (<http://www.californiakurumi.jp/>) には、くるみレシピのアイデアをはじめ、くるみの摂取に関するさまざまなヒントが掲載されています。

くるみの健康効果を楽しく学べるミュージックビデオはこちら。

<http://www.californiakurumi.jp/pressroom/tv/#top>

参考資料：

1. Derek R. Fisher, Shibu M. Poulouse, Donna F. Bielinski, Barbara Shukitt-Hale, (2014) Serum metabolites from walnut-fed aged rats attenuate stress-induced neurotoxicity in BV-2 microglial cells. *Nutritional Neuroscience* 0 (0).
2. Poulouse, Shibu M. et al. (2012) Walnut diet reduces accumulation of polyubiquitinated proteins and inflammation in the brain of aged rats. *Journal of Nutritional Biochemistry*, Volume 24, Issue 5, 912 – 919.
3. Lauren M. Willis, Barbara Shukitt-Hale, Vivian Cheng and James A. Joseph (2009). Dose-dependent effects of walnuts on motor and cognitive function in aged rats. *British Journal of Nutrition*, 101, pp 1140-1144.
4. Pribis P, Shukitt-Hale B (2014) Cognition: The New Frontier for Nuts and Berries. *Am J Clin Nutr* 100(suppl):347S-52S.
5. Muthaiyah B, Essa MM, Lee M, Chauhan V, Kaur K, Chauhan A, (2014) Dietary Supplementation of Walnuts Improves Memory Deficits and Learning Skills in Transgenic Mouse Model of Alzheimer's Disease. *J Alzheimers Dis* 42(4):1397-1405.
6. Halvorsen BL, Carlsen MH, Phillips KM, Bohn SK, Holte K, Jacobs DR, Blomhoff R (2006) Content of redox-active compounds (ie, antioxidants) in foods consumed in the United States. *Am J Clin Nutr* 84, 95-135.
7. Fleming J, Kris-Etherton P, (2014) The Evidence for α -Linolenic Acid and Cardiovascular Disease Benefits: Comparisons with Eicosapentaenoic Acid and Docosahexaenoic Acid. *Adv Nutr* (5): 863S-876S.

###

●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：金子 美和／中川 聡美
TEL：03-3505-6204、FAX：03-3505-6353
Email：uniflex@sb3.so-net.ne.jp
<http://www.californiakurumi.jp/>