



2013年5月24日

合計：3枚

ニュースリリース

報道関係者各位

5月25～31日は「脳卒中週間」 くるみを加えた地中海料理が脳卒中や心臓に好影響

日本では、心臓病による死因は男女ともに悪性新生物（ガン）に次ぐ第2位で、脳卒中による死因は男性が第4位、女性が第3位となっています¹。特に脳卒中は入院受療率でガンの1.5倍、心臓病の3.51倍を数え「日本の国民病」とさえ称されています²。

2013年2月25日『ニューイングランド・ジャーナル・オブ・メディシン』オンライン版に掲載されたスペインの PREDIMED (PREvención con Dieta MEDiterranea : 地中海料理による疾患予防) 試験の結果では、くるみを中心とするナッツ類を加えた地中海料理を摂取した群は、低脂肪食に関する指導（米国心臓協会ガイドライン）を受けた対照群と比較して、心血管系疾患（心筋梗塞、脳卒中、心血管系死亡）リスクが30%抑制され、中でも脳卒中リスクが49%も抑制されました。

■ 研究レポートへのアクセス

www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1200303

■ 脳卒中と心臓病は日本人の死因の上位

この研究結果に対して、エミリオ森ロクリニック院長で日本臨床栄養学会理事長の板倉弘重氏は、「日本では、脳卒中がガン、心臓病と共に3大死因の1つであり、また寝たきりをもたらす主要な原因であることから、特にその予防が重要です。高齢化社会を迎え、医療費の高騰化の著しい現代日本において、食事によって脳卒中を含む心血管系疾患の発病率に有意差があるという今回の臨床試験は注目されます」とコメントしています。「くるみを一日15g摂取している群では、低脂肪食群より特に脳卒中の発症が抑制されることが実証されました。これまでは動脈硬化性疾患の予防に、低脂肪食が推奨され、くるみは高カロリー・高脂肪食品として敬遠されがちでしたが、今回の臨床試験から肥満の抑制と共に、動脈硬化の抑制にも効果のあることが示唆されました。くるみには、血管保護作用のあるオメガ3系脂肪酸と抗酸化物質などが豊富に含まれていることが良い効果の原因と考えられます」と語ります。

¹厚生労働省 人口動態調査 2011年

²日本脳卒中学会

■ 脳卒中予防にくるみ食を勧める根拠となる画期的な臨床試験

試験には心血管系リスクの高い7,447人（55～80歳）が参加し、平均4.8年間にわたって追跡調査を受けました。参加者は、（1）低脂肪食（対照群）、（2）エクストラバージンオリーブオイル（1日50mL）を加えた地中海料理、（3）くるみを中心としたナッツ類1日30g（くるみ15g、アーモンド7.5g、ヘーゼルナッツ7.5g）を加えた地中海料理、のいずれかの介入食群に無作為に割り付けられました。ナッツを取り入れた地中海料理のベネフィットに加えて、研究ではエクストラバージンオリーブオイルによって強化された地中海料理は心血管系疾病リスクを30%抑制すると報告されました。

研究責任者のRamon Estruch博士によると、「PREDIMED試験の結果は、心血管系疾患予防には低脂肪食よりも植物性脂肪の豊富な食事パターンのほうがすぐれていることを納得できるかたちで示している点でなによりも重要です」とのことです。

また、共同研究者のEmilio Ros博士は、PREDIMED試験で報告された効果をもたらす要因として、くるみ特有の栄養組成が重要かもしれないと考えています。「くるみは植物性オメガ3脂肪酸の一種であるアルファ・リノレン酸を大量に含む唯一のナッツであることに加えて、さまざまな抗酸化物質やほかにもいろいろな栄養素を含み、これらが相乗的に作用して心血管系に対する保護作用をもたらすのではないかと考えられます」とRos博士は述べています。

さらに、心臓病専門医のJames Beckerman博士は、PREDIMEDの結果から、心臓を守るために食事による予防対策をとることがいかに重要かがわかると考えています。「幅広い研究により、くるみがコレステロールの低減、炎症の軽減、血管内皮機能の改善を助けることが判明しています。今回の新しい結果は、くるみを加えた地中海料理を取り入れるよう人々に勧めるためのさらなる根拠となります」とBeckerman博士は語ります。

PREDIMED試験は、CIBER Fisiopatologia de la Obesidad y Nutricion および RTIC 06/0045 の研究ネットワークを通じてスペイン・マドリードのSalud Carlos III研究所からの公的資金によって全面的に費用がまかなわれました。この試験はコロンビア大学、ハーバード大学、ロマリダ大学とEPIC-Spain試験の主要な研究者から継続的な支援とアドバイスを受けています。食事に追加したエクストラバージンオリーブオイル（Hojiblanca及びPatrimonio Comunal Olivarero：スペイン）、くるみ（カリフォルニアくるみ協会）、アーモンド（Borges：スペイン）、ヘーゼルナッツ（La Morella Nuts：スペイン）は寄贈を受けました。いずれのスポンサーも本試験の設計、データ解析、結果報告に一切関与していません。

*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（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 3 F
T E L : 03-3505-6204、 F A X : 03-3505-6353
e-mail: uniflex@sb3.so-net.ne.jp URL: <http://www.californiakurumi.jp>