



2015年4月2日

合計:3枚

ニュースリリース

報道関係者各位

大腸がん、骨粗鬆症の予防や喫煙者の疾病リスクを抑制

栄養研究が裏付けるプルーンの効能

Experimental Biology (実験生物学会) 2015 でさまざまな新研究を発表

米国マサチューセッツ州ボストン(2015年3月30日)ー2015年のExperimental Biology (実験生物学会)の会合での新たな研究発表で、ドライ・プルーンの摂食によるさまざまな健康効果を示唆する証拠が示されました。閉経後女性の骨の健康の維持から喫煙者の炎症抑制効果まで、さまざまな効能の可能性が示唆されています。

研究タイトルは以下のとおりです。

- プルーンは消化管内の善玉菌の保持を促進し、結腸がんリスクを低下させる。¹
- プルーンは閉経後女性の骨喪失の抑制、予防に役立つ。²
- プルーンは体内の抗酸化能を高め、禁煙に苦勞している喫煙者の疾病リスク抑制に役立つ可能性がある。³
- プルーンは喫煙者のエラスターゼを減少させる可能性がある。エラスターゼは気腫の進行を示唆する炎症マーカーである。⁴



プルーンを含む食事がラットの結腸がんリスク低下に関連している

「食事とがん：結腸がんにおける脂肪と食物繊維。結果は正反対？」というタイトルのセッションの一部として発表された新たな研究は、ラットにおけるプルーンのがん予防特性につ

¹ Seidel 他 「Dried Plums Modify Colon Microbiota Composition And Spatial Distribution, And Protect Against Chemically-Induced Carcinogenesis」 抄録 (英語) [<http://www.californiadriedplums.org/nutrition/health-professionals/research/digestive-health>]

² Metti 他 「Effects of low dose of dried plum (50 g) on bone mineral density and bone biomarkers in older postmenopausal women」 抄録 (英語) [<http://www.californiadriedplums.org/nutrition/health-professionals/research/bone-health>]

³ Zawilski 他 「Dried Plums Promote Increased Antioxidant Capacity in Smokers and Nonsmokers」 抄録(英語) [<http://www.californiadriedplums.org/nutrition/health-professionals/research/other-health-conditions>]

⁴ Nelson 他 「Neutrophil Elastase Responses in Smokers and Nonsmokers Consuming Dried Plums」 抄録(英語) [<http://www.californiadriedplums.org/nutrition/health-professionals/research/other-health-conditions>]

いて調査したものでした。テキサス A&M 大学とノースカロライナ大学の研究者が、プルーンを含む食事が結腸全体の微生物相と結腸がんリスクにどのように影響を及ぼすかを評価しました。プルーンは結腸内部の善玉菌と微生物相の保持を促進し、それによってラットの結腸がんの発生を低下させると思われます。

「さらに研究を続ける必要はありますが、今回の研究結果は非常に興味深いものです。プルーンの摂取が結腸がんの予防に役立つ有効な栄養戦略となる可能性が示唆されているためです」と、テキサス A&M 大学栄養・食品科学学部の研究教授ナンシー・ターナー博士(PhD)は述べています。結腸がんは、男女別に見るとアメリカにおけるがん関連死の死因の第 3 位、男女合わせると第 2 位の死因です。⁵ 日本では、結腸と直腸を合わせた大腸がんは女性のがんの死亡数で第 1 位、男性では第 3 位となっており、特に女性は高齢になるほど、その割合が増加しています。⁶



プルーンの日常的な摂食が閉経後女性の骨喪失の予防に関連している
最近の研究で、プルーンの摂取が骨の健康に好影響をもたらす可能性があることが示されています。以前の研究で、100 グラムのプルーン(2 食分、8~10 個程度)を 1 年間摂取すると骨密度(BMD)が上昇し、閉経後女性の骨代謝回転の指標が改善することが判明していました。今回の研究の目的は、50 グラム(1 食分、4~5 個程度)でも 100 グラムの場合と同様に効果があるかどうかを調べることでした。研究結果は、1 食分のプルーンも骨減少症の高齢女性の骨喪失防止に同様の効果を有する可能性を示唆しています。

「この点には特に注目せずにはいられません。骨粗鬆症は男性にとっても女性にとっても深刻な問題であり、プルーンは骨喪失の防止と回復に有望な結果を示し続けています。手軽な軽食として日常の食事に取り入れることができるドライフルーツが、骨喪失の予防にさらに役立つ可能性があるというのは素晴らしい発見です」と、サンディエゴ州立大学の運動栄養科学学部の研究者で准教授のシリン・フォーオスマンド博士(PhD)は述べています。プルーンには、不足すると骨がもろくなるビタミンKが 100 グラムあたり 59.5 マイクログラム含まれており、この他、抗酸化物質やミネラルなどが関与していると考えられています。成人の一日当たりの目安量は 150 マイクログラムとされており、プルーン 100 グラム(8~10 個程度)で、40%を補うことができます。⁷

プルーンの骨保護作用: 加齢に伴う骨喪失に対抗する有望な食事療法戦略

オクラホマ州立大学栄養科学部の研究者で教授のブレンダ・スミス博士(PhD)およびジョン・テイラー教授、スー・テイラー教授は、プルーンと骨の健康の有効な役割に加えて、骨の健康と発達に関連するプルーンの食品由来生理活性成分に焦点を当てたホットピックセッションを行いました。[International Innovation](#) に掲載された「An Anti-Osteoporosis Recipe(骨粗鬆症対策レシピ)」⁸ と題する記事によると、スミス博士の率いるチームは、抗酸化特性と免疫調節特性の双方を備えたフェノール化合物の供給源であることから、プルーンに大きな関心を抱きました。

⁵ <http://www.cancer.org/cancer/colonandrectumcancer/detailedguide/colorectal-cancer-key-statistics>

⁶ がん情報サービス <http://ganjoho.jp/public/statistics/pub/statistics01.html>

⁷ 公益財団法人骨粗鬆症財団保健指導シートビタミン K を多く含む食品 http://www.jpof.or.jp/pdf/VD-K_A4-02_0425.pdf

⁸ 骨粗鬆症対策レシピ (和訳) http://www.prune.jp/news/pdf/International_Innovation.pdf



プルーンは体内の抗酸化能を高め、禁煙に苦勞している喫煙者の疾病リスクの抑制に役立つ可能性がある

プルーンを日常的に摂取すれば、食物繊維や抗酸化剤として機能する多くの重要なビタミン、ミネラル類、フェノール類の摂取量が増加します。会合で発表された研究結果は、喫煙者と非喫煙者の双方において抗酸化能の向上に効果があり、喫煙者については喫煙に関連する酸化

ストレスに対しある程度の保護効果を与える可能性があることが示されました。

「プルーンには健康を促進する酸化防止活性のあるネオクロロゲン酸などの植物性化合物が含まれているため、より栄養価の低いものの代わりにプルーンを軽食として選べば、禁煙に苦勞している喫煙者の疾病リスクの低下に効果があるかもしれません」とサンディエゴ州立大学の運動栄養科学学部の研究者で教授のマーク・カーン博士(PhD、RD、CSSD)は述べています。

プルーンは喫煙者の気腫の進行を示す炎症マーカー、エラスターゼを低下させる

サンディエゴ州立大学の研究者が行った喫煙者に関する同じ研究で、プルーンの摂取が喫煙に関連する気腫の予防に効果的な役割を果たす可能性があることがわかりました。研究によって、喫煙前のプルーンの摂取と肺組織炎症の兆候の減少とが関連づけられました。

プルーンに関する情報(日本語)はカリフォルニア プルーン協会*www.prune.jp まで。

***カリフォルニア プルーン協会とは**

1952年に設立、カリフォルニア産プルーンの900の生産者及び26の加工業者を代表する機関で、カリフォルニア州農務省の管轄のもとに活動を行っています。現在カリフォルニア州は全米の約99%、世界全体の約42%のプルーンを生産。協会は22名の理事で構成されています。対日活動は1987年に始まり、その活動内容は、プルーンに関する各種研究調査のほか、カリフォルニア産プルーン全般の需要拡大を目的とする宣伝・販売販促・PRを企画実施しています。

◆本件に関する問い合わせ◆

カリフォルニア プルーン協会 日本マーケティング事務所

担当:本田紀子/金子美和

〒106-0044 東京都港区東麻布 1-5-3 パシフィックビル3F

ユニフレックス マーケティング株式会社内

TEL: 03-3584-0866 FAX: 03-3505-6353 E-mail: uniflex@sb3.so-net.ne.jp