



Press Release

2013年6月21日

ワイルドブルーベリー、脳の健康に好影響

—ワイルドブルーベリーの豊富な天然成分に着目した最新研究報告—

日本ではワイルドブルーベリーは目の健康維持に役立つという情報が広く知られていますが、他にも様々な健康効果が注目され、世界中で研究が進められています。10年前に始められたブルーベリー摂取によるアルツハイマー病への影響に関する研究は、その後パーキンソン病を始め、子供の認識パフォーマンス、平衡感覚、聴力への影響の研究へと発展しました。ブルーベリーにふんだんに含まれる強力な抗酸化力及び抗炎症力に着目した研究者達が、ポリフェノール、フラボノイド、アントシアニンといったブルーベリーの天然成分が持つ健康効果についてさらなる研究を始めています。

これまでの研究で、ブルーベリーの成分が高齢者の記憶や気分に与える影響、及び脳内のハウスキーパー細胞に老廃物を除去させ、結果的に老化による精神機能の低下防止に貢献することが示唆されています。以下に挙げるのは現在進行中の数ある脳に関連する研究の一例で、ブルーベリーの成分が脳の健康を促進し、またガン、心臓病、糖尿病などの慢性疾患を予防することを示唆するものです。

パーキンソン病

パーキンソン病は運動を司る脳の領域が侵される変性疾患です。パデュー大学とノース・カロライナ州立大学の研究者はワイルドブルーベリーに含まれるポリフェノールがパーキンソン病の進行を遅延、及び予防する可能性について研究しています。ノース・カロライナ州のプランツ・フォー・ヒューマン・ヘルス・インスティテュート (Plants for Human Health Institute) 所長であり、この分野の研究の第一人者でもあるメアリー・アン・ライラ氏は「米国だけでも数十万人の人がパーキンソン病を患っていますが、ワイルドブルーベリーの成分がパーキンソン病に与える好影響を発見できる可能性は非常に大きいです。」と話しています。

加齢による記憶力低下

ロバート・クリコリアン氏以下シンシナティ大学薬学部の研究者は、ワイルドブルーベリーの補給が加齢による記憶力低下、脳の機能と構造、及び神経変性に関連する生物学的マーカーに与える影響に関して引き続き研究を進めています。これはワイルドブルーベリーを補強した食事が、記憶力が低下し始めた高齢者の記憶機能と機嫌を改善するか否かについてのクリコリアン氏の従来の研究 (www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20047325)に重ねて行われているものです。

子供の認識パフォーマンスの向上

ワイルドブルーベリーの健康成分が成人に与える影響については多くの研究がなされてきましたが、近年子供への影響についても研究が進められています。7歳から9歳の子供にブルーベリーを豊富に含む飲み物を与えたところ、記憶力の向上や特定分野の注意力の向上といった興味深い認識パフォーマンス上の変化が見られました。英国のレディング大学の研究者はこの研究結果を2013年後半に出版する予定です。 (www.reading.ac.uk/pcls/people/claire-williams.aspx)

聴力

多くの人は聴力の低下を脳機能と結び付けて考えませんが、実際は多くの聴力障害が脳の信号処理方法に関係しています。ワイルドブルーベリーの成分が脳の健康を増進する可能性を示す研究結果を元に、現在冷凍のワイルドブルーベリーが高齢者の聴力と認識力に与える影響についての研究が進められています。(www.blueberrystudy.com)

平衡感覚と認識力

老化とともに平衡感覚が低下します。ボストンのタフツ大学内にある米国農務省高齢化に関する人間栄養研究センター(USDA Human Nutrition Research Center on Aging)では現在ワイルドブルーベリーが高齢者の平衡感覚、歩き方、及び認識力に与える影響を研究中です。タフツ大学研究チームのリーダーの一人であるバーバラ・シュキットヘイル氏は「平衡感覚は移動機能の多くに欠かせないものです。平衡感覚が低下すると歩行が困難になり、転倒が増え、一人暮らしに欠かせない多くの日常の業務に支障が出てきます。」と語っています。

このようにワイルドブルーベリーはベリー類の中でも豊富な健康成分を含んでおり、食生活を通して健康増進を考えている人に最適な選択であることが研究により判明しています。その恩恵を受けるのに早すぎることも遅すぎることもありません。ワイルドブルーベリーは品質、風味を保つために、収穫後すぐに最先端技術を用いて選別、洗浄され、個別瞬間冷凍(IPQ)、缶詰、ドライ、加糖品、ピューレ、濃縮など様々な形態に加工されています。中でも冷凍のワイルドブルーベリーは抗酸化物質がピークの時期に冷凍されるため栄養価が最高の状態で閉じ込められています。北米ワイルドブルーベリー協会の栄養アドバイザーであるスーザン・デイビス氏は「毎日ワイルドブルーベリーを摂取できるのが理想的ですが、それが無理でも週に3~4回摂取するようにできれば最大限の健康効果が得られます。冷凍のワイルドブルーベリーをスムージーにしたり、シリアルやヨーグルトにひと掴みトッピングすれば健康保持に最適な食事となります。」とアドバイスしています。

北米ワイルドブルーベリー協会（本部：カナダ・ニューブランズウィック州）は1981年に設立された米国メイン州とカナダのワイルドブルーベリー農家及び加工業者をメンバーとする生産者団体で、ワイルドブルーベリーの健康機能性に関する啓蒙活動、商品情報の発信、及び販売促進のサポート活動などを行っています。

HP: www.wildblueberry.jp / Facebook: www.facebook.com/wildblueberry.jp

<本リリースに関するお問い合わせ>

北米ワイルドブルーベリー協会インフォメーションセンター
(株式会社旭エージェンシー内 担当：山本/高木)
info@wildblueberry.jp / Tel: 03-5574-7890