



ワイルドブルーベリーの新たな研究結果 メタボリック症候群と胃の健康に好影響

果物や野菜を多く取り入れた食事は健康維持に効果的で糖尿病や心臓病、ガンなどの成人病リスクを低下すると言われています。その健康的なフルーツの代表格として挙げられるのがワイルドブルーベリーです。

ワイルドブルーベリーのフィトニュートリエント(植物性栄養素)は、冷凍された状態で最も効果的に保持され、冷凍のワイルドブルーベリー一食当たりの抗酸化力は他のフルーツよりも優れていると、カナダ農務・農産食品省ウィルヘルミナ・カルト博士は、述べています。さらに、カルト博士は「数々の研究結果よりメタボリック症候群にワイルドブルーベリーが効果的であることが分かってきています。」と説明しています。

2010年の研究によると、既にメタボリック症候群と診断されていた48人の肥満の男女が8週間ブルーベリーを摂取したところ、血圧の低下が認められました。血漿分析では、通常メタボリック症候群の場合は上昇するはずの酸化ストレスが低いレベルを示していました。ⁱ

抗酸化物質のリーダー的存在のワイルドブルーベリーは中間のグリセミック指数を持ち、マンガンと繊維が豊富で、100グラム当たり(約400粒)わずか45カロリーですⁱⁱ。研究によるとワイルドブルーベリーはその他ベリー類よりポリフェノール、特にアントシアニン色素を多く含み、食生活を通して健康改善を望む人々にとって優れた選択肢となっていますⁱⁱⁱ。

またメイン州立大学食糧農業学部 微生物学と食品安全のヴィヴィアン・ウー准教授、臨床栄養のドロシー・クリミス-ザカス教授、及び米国農務省(USDA) 農業調査局の分子生物学者ロバート・リー氏率いる科学者チームによって行われた研究により、ワイルドブルーベリーが胃腸の消化を促進することが明らかになりました。

6週間、一方のグループのラット(実験用ネズミ)に栄養制限食を、もう一方のグループにはワイルドブルーベリーが豊富な餌を供給しました。その結果、ワイルドブルーベリーの餌を与えたラットは腸の健康に有益な細菌(善玉菌)の増加を示しました。研究者らはこの善玉菌の増加を、ワイルドブルーベリーがプレバイオティクスとして機能する潜在力と見なしました。プレバイオティクスは、消化管におけるプロバイオティクスの増殖を促進する植物物質です。

クリミス-ザカス教授は、「この研究により、ワイルドブルーベリーを与えられたラットは、潜在的に有害な細菌でしばしば感染症を引き起こすと考えられている腸球菌の減少が見られ、さらにラットの消化管から複数の他の有害物質が潜在的に減少または排除されました。」と述べています。

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)の事務局長ネリ・ヴォートウールは「ワイルドブルーベリーは日本においても、ジャム、ヨーグルト、冷凍、缶詰、ドライ等の様々な加工品で年間を通じて多くの店舗で販売されるようになりました。消費者の間でワイルドブルーベリーは美味しく健康にも良いフルーツであるとの認識が高まっていることの表れでしょう。実際ワイルドブルーベリーはヘルシーで美味しく、手軽です。店頭では『北米産ワイルド(野生種)』と表示されていることを確認してお買い求め下さい。」と話しています。

ⁱ Basu, A., Du, M., Leyva, M.J., Sanchez, K., Betts, N.M., Wu, M., Aston, C.E., Lyons, T.J. (2010), Blueberries decrease cardiovascular risk factors in obese men and women with metabolic syndrome. *J. Nutr.*, 140(9):1582-1587.

ⁱⁱ <http://www.wildblueberries.com/health/nutrition.php>

ⁱⁱⁱ Kalt, W., MacKinnon, S., McDonald, J., Vinqvist, M., Craft, C. and Howell, A. (2008), Phenolics of berries and other fruit crops. *J. Sci. Food Agric.*, 88: 68-76.

<本件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)

info@wildblueberry.jp / Tel: 03-5574-7890 www.wildblueberry.jp