



ツリーナッツの摂取、 全体死亡率および原因別死亡率と関連

ニューイングランド・ジャーナル・オブ・メディスン誌
ナッツ摂取と死亡率との関わりについて過去最大の研究結果を発表

2014年1月8日、米国カリフォルニア州フレズノ - ニューイングランド・ジャーナル・オブ・メディスン誌⁽¹⁾ 2013年11月20日号に発表された研究によると、死亡率全体および原因別死亡率とナッツ摂取に関連性がみられることを指摘しています。この調査はナースヘルス研究の76,464の女性サンプルとヘルスプロフェSSIONALフォロアアップスタディ（男性医療従事者）の42,498の男性サンプルを調査対象としました。ピスタチオ、アーモンド、ブラジルナッツ、カシューナッツ、ヘーゼルナッツ、マカデミアナッツ、松の実、クルミなどのツリーナッツを含むナッツを摂取することが、他に予測される死亡要因を考えなければ、男女ともに全体の死亡率に反比例するという結果がでています。また、がん、心臓病、呼吸器系疾患による死亡率とも顕著に反比例しています。

この調査研究はナッツ摂取と死亡率全体での関連を調べたものとしては、過去最大であり、結果は過去の研究と一貫性のある内容となっています。マサチューセッツ州ボストン・デйна=ファーバー癌研究所の内科的腫瘍学部のシニアオースターのチャールズ・フックス（MD、MPH）は「私たちの研究などから出た結果は、ナッツの摂取が健康と長寿に貢献するという存在的利益を示唆しています」と述べています。

ナッツは、不飽和脂肪酸、高品質タンパク質、ビタミンE、葉酸およびナイアシンなどのビタミン類、マグネシウム、カルシウム、カリウムなどのミネラル、およびファイトケミカルのように、心臓保護、抗発がん性、抗炎症性および抗酸化の物質をもつ栄養素を含んでいます。

従来の研究でも、ナッツ、特にピスタチオが持つ疾患防御力を裏付ける結果が出ていました。研究ではピスタチオを適度に摂取することで血糖値が健康的なレベル⁽²⁾になることを示唆しています。また、FDAが1日あたりピスタチオを含むツリーナッツを飽和脂肪とコレステロール低めの食事の一環として1.5オンス（42g）摂取することで、心臓疾患⁽³⁾の危険を軽減します。最近の調査研究では、体重コントロールについて、ピスタチオの殻をむく行為は、摂取のペースを遅くし、殻をむいたピスタチオに比べて摂取カロリーが低くなると示唆しています。殻はカロリー消化を減らす視覚的な合図となっているようとれます。カロリーもピスタチオ摂取量も殻をむいたものと比べると少ないとはいえ、食べた時の満足感にはかわりはありません。^{(4) (5)}

ピスタチオ1オンスあたりは49個で、これは他のスナックナッツに比べて多い個数です。1オンスあたり、繊維質3g、タンパク質6g、心臓に良い脂肪酸11gが含まれており、熱量はわずか160カロリーです。

日本のナッツ研究の第一人者である慶応義塾大学医学部化学教室井上浩義教授（専門：薬理学、生物学）は、この研究について、「本コホート研究は、約 12 万人のナッツの食行動と死亡率、各種疾患発症との関わりを解析したものです。週あたりのナッツ摂取回数が多くなるほど心血管疾患、呼吸器疾患、腎臓疾患などが減少しているのは驚くべき結果です。特に、ピスタチオの摂取は、良質な脂肪酸とカリウムの影響によって、心血管疾患の減少に寄与したと思われます。今後、より詳細な解析が期待され、ピスタチオの効果も更に明らかになっていくでしょう」と述べています。

本研究調査は、インターナショナル・ツリーナッツ・カウンシル・ニュートリションリサーチ&エデケーションファウンデーション (INCNREF) の協力のもとアメリカ国立衛生研究所(NIH)から資金提供がなされています。アメリカ国立衛生研究所は研究所とセンターと呼ばれる 27 の異なる組織と施設から構成されています。それぞれの組織と施設に特定の研究課題があります。3 つを除くすべての組織と施設は米国連邦議会から直接資金を受けて、それぞれで予算運営を行っています。アメリカ国立衛生研究所の使命は、健康を増進し、寿命を延ばし、病気と身体障害を減らすため、生命の特性および行動に関する基礎知識を研究することです。

1. Bao, Y., J. Han, F.B. Hu, E.L. Giovannucci, M.J. Stampfer, W.C. Willett, C.S. Fuchs, 2013. Association of nut consumption with total and cause-specific mortality. *N Engl J Med.* 369:2001-2011.
2. Kendall CWC, Josse AR, Esfahani A, Jenkins DJ. The impact of pistachio intake alone or in combination with high-carbohydrate foods on post-prandial glycemia. *Eur J Clin Nutr.* 2011;65(6):696-702
3. United States Food and Drug Administration, Qualified Health Claims: Nuts and Coronary Heart Disease (Docket No 02P-0505) <http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm072926.htm>
4. Honselman CS, Painter JE, Kennedy-Hagan KJ, Halvorson A, Rhodes K, Brooks TL, Skwir K. In-shell pistachio nuts reduce caloric intake compared to shelled nuts. *Appetite.* 2011;57:414-7.
5. Kennedy-Hagan, Painter JE, Honselman C, Halvorson A, Rhodes K, Skwir K. The effect of pistachio shells as a visual cue in reducing caloric consumption. *Appetite.* 2011;57(2):418-20.

この件に関するお問い合わせは

アメリカピスタチオ協会広報担当
ウェーバー・シャンドウィック
北方・大坂
TEL : 03-5427-7360、7372