

骨粗しょう症に効果

「果物は太る」は誤解

農研機構・果樹研の
杉浦主任研究員

【静岡・みっかび】国内有数のミカン産地、静岡県浜松市北区三ヶ日町では、農研機構・果樹研究所が三ヶ日町民を対象にミカンと健康の関係を調べる疫学調査「三ヶ日スタディ」を2003年から行っている。このほど、ミカンを食べると骨粗しょう症や生活習慣病を防ぐという内容の市民公開講座「三ヶ日スタディにおける医・食・農」が、同市中央区で開かれた。同研究所の杉浦実主任研究員が講演。浜松市民と東海4県の管理栄養士・栄養士や学生ら約400人が聴講した。

静岡県浜松市で市民講座

日曜
12.5.7.6



ミカンと健康の関連を伝える杉浦研究員

公開講座は、日本栄養改善学会東海支部学術総会の主催。「三ヶ日スタディ」10年目の今年は、9月17、21日に町民約600人を対象として、追跡調査のための検診を行う。より精度の高い結果や、糖尿病との関連性な

どが分かることが期待されている。

杉浦主任研究員と浜松医科大学の研究によると、ミカンを1日に4個ほど食べている女性は、閉経を迎えても骨粗しょう症になりにくいという。

ミカンに含まれる色素β（ベータ）-クリプトキサンチン（β-CRP）の血中濃度、骨密度と食べるミカンの量の関係からこの結果が明らかになり12年12月、米国の科学誌などに公開した。

骨粗しょう症による骨折は要介護のきっかけになる原因の10%を占めるため、肉体的・経済的負担の解消が期待される。β-CRPは、強い抗酸化作用を持つカロテノイド色素の一つ。ミカン以外の食品にはほぼ含まれていない成分だ。果肉100gに約1・2mg含まれる。体へ吸収後、蓄積される。ミカンを食べると手が黄色くなるのはこのためだ。他にも、肝機能の低下やインスリン抵抗性、メタボリック症候群、動脈硬化のリスクと関係があることが分かっている。

杉浦主任研究員は「ミカンをはじめ果物は太る、糖尿病の原因となるという誤解が、医療関係者にさえある。医療に携わる人は栄養学を正しく学び、正しく活用してほしい」と呼び掛けた。