

米国からの最新情報.txt

ナッツ類が血清コレステロールレベルを改善した

ナッツ類の摂取が血清コレステロール値を低下させるという米国ローマリンダ大学からのメタ分析の結果報告。

研究者らは、7カ国583名の男女を対象にしたナッツの摂取が血清脂質に与える影響を調べた25件の研究報告からのデータを再分析した。

対象者は平均67グラムのナッツを毎日摂取しており、その結果として血清総コレステロールは平均5.1%低下、LDL-コレステロールは7.4%低下したという。高中性脂肪の場合には中性脂肪値も10.2%平均して低下した。

このナッツの効果は摂取量に依存して高まり、種類は関係なかった。

心臓病リスクを下げるために低GIの炭水化物をどうぞ

■米国臨床栄養学雑誌より

心臓病のリスクを下げるためには、飽和脂肪の代わりに炭水化物ならグリセミックインデックス(GI値)の低い食事にするといいかもしれない。

飽和脂肪を多価不飽和脂肪に代えることで虚血性心疾患のリスクが低下することが知られているが、炭水化物に代えた場合の効果はあまりはっきりしていなかった。

炭水化物の場合グリセミックインデックス(GI)の高い低いが影響してくる可能性が高いことから、著者らはGIの高低による差異を検証した。5万4千人の男女を対象に平均12年間の追跡が行われた。

その結果、飽和脂肪のGIの高い炭水化物への置き換えは有意に虚血性心疾患のリスクを高めるという結果となったという。男女差は見られなかった。

思春期の飲酒は乳房の良性腫瘍、乳がんのリスクを高めます

ワシントン大学医学部の研究チームは9-15歳の女子7千人を10年間追跡し、飲酒量と乳房の良性腫瘍の発症率の関係を調べた。良性腫瘍はがんではないが、将来のがんリスクを高める。

週に6-7日飲酒する女子及び20代前半の女性は、まったく飲まないか週一回以下の女性に比べて良性腫瘍を発症するリスクが、5.5倍も高かった。

この研究のユニークな点は、思春期女子の飲酒状況を何年もたってから振り返って思い出してもらうのではなくリアルタイムで記録していったことにある、と研究者は主張する。「もっと歳を取ってからの飲酒と乳がんリスクに関する研究はたくさんありますが、乳房が急速に発育している思春期の女子も飲酒しているのです」そこでより若い女性を対象に研究を行ったのだという。

アルツハイマー病のリスクを下げる食事の組み合わせ

米国ニューヨーク州にあるコロンビア大学医学センターの研究者チームは、65歳以上で痴呆症ではない高齢者2,148人を対象に食事内容の調査とその後痴呆症を発症したかどうかを平均5年間追跡調査した。その結果、追跡中に253人がアルツハイマー症になった。病にかかったヒトとかがらなかつたヒトの食事内容を比較検討したところ、アルツハイマー症のリスクを下げるひとつの典型的なパターンが明らかになったという。それは、たくさんのサラダドレッシング、ナッツ、魚介類、トマト、鶏肉、果実、アブラナ科及び緑黄色葉物野菜を食べること、高脂肪乳製品、赤肉(牛肉、豚肉などのこと)、内臓及びバターを食べる量が少ないこと。

オメガ3系脂肪酸の欠損は男性の不妊症に関係します

イリノイ大学アーバナシャンペーン校の中村准教授らの研究チームは、オメガ3系脂肪酸のひとつであるDHAを作り出す遺伝子を欠いたノックアウト・マウスの雄が基本的に不妊であり授精能力のない精子をわずかにしか作り出せないことを明らかにした。DHAを食餌に加えてやると、きちんと授精能力のある精子を正常に作るようになることもわかったという。研究者らは、従来もDHAが雄の授精能力に関係しているという間接的な報告はあったが、彼らの研究がこのような直接の証明としては最初のものだと強調している。

忘れなければマグネシウムを忘れずに

テルアビブ大学の研究チームは、記憶の機能化のための手がかりとなる栄養素であるマグネシウムは小児のニューロンや成人の健康な脳細胞において今まで考えられていたよりも重要である可能性を示唆した。

2群のラットにマグネシウムが普通に含まれる餌を与え、片方にだけマグネシウムサプリメント(MgT)を与えた。2週間後、MgTを摂取したマウスは認知機能の改善が見られ、脳のシナプスの増加が観察された。

原論文：論文要旨(英文) 出典は『ニューロン』

ビタミンB3は脳卒中治療で治癒促進の見込み

ヘンリー・フォード病院の研究チームによると、ビタミンB3またはナイアシンが脳卒中後の神経機能改善を促進する可能性があるという。

虚血性脳卒中のラットにナイアシンを与えた時、ラットの脳で新たな血管の成長と神経細胞の新芽形成がみられた。現在、同チームは脳卒中患者にナイアシンを延長的に放出した際の影響を調査中。