

味噌に脳卒中の抑制効果がある可能性

疫学研究により、大豆イソフラボンは脳卒中のリスクを低減することが示されているものの、味噌の効果については不明である。本研究では、味噌の摂取による脳卒中への影響について、動物実験を行い検討した。

脳卒中易発性高血圧自然発症ラットを用い、味噌群（通常の餌 90%+味噌 10%；食塩量 2.8%）、高食塩群（味噌群と同量の食塩を含む餌）、低食塩群（0.3%の食塩を含む餌）に分け、それぞれの餌を摂取させ、63 日間観察した。その結果、高食塩群では、味噌群や低食塩群と比べ生存率が有意に低下した（それぞれ $P=0.02$ 、 $P<0.001$ ）。また、高食塩群では脳に大出血を生じたが、味噌群と低食塩群には認められなかった。したがって、味噌を摂取すると、食塩量が多いにもかかわらず脳卒中の抑制効果が得られる可能性が示唆された。

出典：American Journal of Hypertension. Published online Jul 31, 2017;

<http://doi.org/10.1093/ajh/hpx129>

: