

2年間のクルミ摂取で炎症性バイオマーカー値が低下

ナッツの摂取で心臓血管病リスクが低減することは過去の研究により疫学的に示されている。例えば、19件の研究についてメタ分析を行った最近の報告では、1日2.5~28g/日のナッツの摂取で心臓血管病の発症や心臓血管死がそれぞれ15%、23%低下することが示された。また3件の研究ではクルミは他のナッツと独立して心臓血管病と逆相関することが示されている。これらは、ナッツに血中コレステロールを低下させる作用があるためであろうと考えられている。本研究では、クルミを普段の食事に取り入れることにより炎症性バイオマーカー（指標）が改善するかを検討した。

バルセロナとカリフォルニアの2施設において、健康な高齢者708例（63-79歳）を対象にランダム化比較試験を実施した。クルミ摂取群（324例）と対照群（320例）にわけ、クルミ群は一日30-60gのクルミを摂取した。試験開始時と2年後に炎症性バイオマーカー10種を測定したところ、クルミ摂取群で10種中6種のバイオマーカー値（GM-CSF、IFN- γ 、IL-1 β 、IL-6、TNF- α 、sE-selectin）が2年間で有意に低下した。

したがって、長期にわたるクルミの摂取に抗炎症効果が確認され、この結果はクルミが心臓血管病リスクを下げる新たなメカニズムの解明につながる可能性が示唆された。

出典：Journal of American College of Cardiology. 2020; 76(19): 2282-2287.