

毎日の果物でフレイルを予防

果物や野菜に含まれる抗酸化物質であるポリフェノールは、酸化ストレスやフレイル^註を低減することが知られているが、その一種であるフラボノイド類とそのサブクラスであるケルセチン（柑橘類、リンゴ、タマネギに多く含まれる）がフレイルの発症に影響するかは不明である。

本研究では、フラミンガム心臓研究に参加した1,701例（平均年齢58.4歳、女性55.5%）を対象に、フラボノイド類とそのサブクラスの摂取量とフレイルの発症との関連について検討した。開始時には対象者にフレイルは認められなかった。平均12.4年にわたって追跡し、2011～2014年にフレイルの再評価を行ったところ、13.2%がフレイルを発症した。解析の結果、フラボノイド類の総摂取量とフレイルの発症に有意な関連は認められなかった（調整オッズ比1.00）が、フラボノイド類のサブクラスごとに解析すると、フラボノール類の摂取量が1日あたり10mg増えるごとにフレイル発症のオッズが20%低下した（オッズ比0.80）。とくに、フラボノール類のひとつであるケルセチンでは1日あたりの摂取量が10mg増えるごとにフレイル発症のオッズは35%低下した（同0.65）。他のサブクラスではこのような関連は認められなかった。

総フラボノイド類摂取量とフレイルの発症には関連が認められなかったものの、フラボノイド類の一種であるフラボノール類、とくにケルセチンを多く摂取することでフレイル発症のリスクが低下することが示唆された。

註）フレイル：加齢に伴い身体機能や認知機能が低下している状態で、転倒や骨折、要介護状態になるリスクが高まる

出典：The American Journal of Clinical Nutrition. 2023; 118(1): 27-33.